



UNIVERSITAT<sub>DE</sub>  
BARCELONA

*Implementación de un programa en educación emocional dentro de una academia de idiomas para la prevención y la gestión del acoso escolar*

**Curs 2016-2017**

**Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar**

Autora: Cristina Lamela Silvarrey

Tutora: Èlia López Cassà



## Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar subjecte a una llicència de Creative Commons:

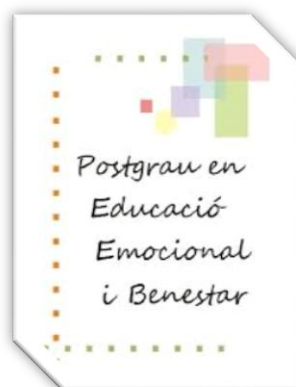


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

### ***Per a citar l'obra:***

Lamela Silvarrey, C. (2017). *Implementación de un programa en educación emocional dentro de una academia de idiomas para la prevención y la gestión del acoso escolar. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/118325>





UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

**Facultad de Pedagogía**

# Implementación de un programa en educación emocional dentro de una academia de idiomas para la prevención y la gestión del acoso escolar

Trabajo fin del Postgrado en Educación Emocional y Bienestar

Autor: Cristina Lamela Silvarrey

Tutor/a: Èlia López Cassà

Curso 2016/2017

# Índice

<b>Introducción .....</b>	<b>5</b>
<b>Fundamentación teórica.....</b>	<b>7</b>
TDAH .....	15
Acoso escolar .....	17
Formación del profesorado .....	23
<b>Descripción de la intervención.....</b>	<b>25</b>
Estudios previos a la implantación de los talleres .....	25
Implementación .....	27
<b>Modalidad de aplicación del programa .....</b>	<b>28</b>
Análisis del contexto .....	28
Necesidades detectadas.....	28
Objetivos del programa .....	29
Taller para profesores: temática, programación y fundamentación .....	30
Proceso de aplicación .....	51
<b>Evaluación del programa .....</b>	<b>52</b>
Evaluación sesión 1 .....	53
Evaluación sesión 2 .....	54
Evaluación sesión 3 .....	55
Evaluación sesión 4 .....	57
Evaluación sesión 5 .....	59
Evaluación sesión 6 .....	61
Consideraciones generales de la evaluación del taller .....	64
<b>Conclusiones.....</b>	<b>66</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>68</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>71</b>
Anexo I: Cuestionario inicial para el profesorado.....	72
Anexo II: Tabla con los resultados del cuestionario inicial para el profesorado .....	75
Anexo III: Folleto charla para padres, 18 marzo 2017 .....	78
Anexo IV: Permiso de participación en el taller en EE para niños .....	79
Anexo V: Presentación de la charla para padres, 18 marzo 2017 .....	80
Anexo VI: Presentación para profesores sobre TDAH .....	98
Anexo VII: Acuerdo de confidencialidad del taller.....	108
Anexo VIII: Sesiones del taller para profesores .....	109

## Índice

Anexo IX: Protocolo de actuación ante situaciones de acoso escolar .....	158
Anexo X: Cuestionarios de evaluación de las sesiones del taller .....	163
Reflexiones relativas al practicum .....	170

## Índice de siglas

ANAR: Fundación de Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo

SEER: Asociación Salud y Educación de la Emoción y la Razón; actualmente han cambiado su nombre a “Salud y Educación Emocional”

TGM: Academia The Green Monkey

*“Comprender la vida es comprendernos a nosotros mismos,  
y esto es conjuntamente el principio y el fin de la  
educación”*

Jiddu Krishnamurti

## Introducción

Antes de que empezase el postgrado ya sabía que quería centrar mi proyecto en la prevención y gestión del acoso escolar a través de la educación emocional. Desde niña ha sido un tema que, por tocarme de forma personal y también a personas muy queridas de mi entorno, me ha interesado y he tenido el afán por prevenir situaciones de abuso de poder, siempre que ha estado de mi mano hacerlo. A esto se une el impacto que hace algunos años me causó la noticia del suicidio de una joven de 14 años como consecuencia del acoso escolar que había sufrido («*La Fiscalía investiga un supuesto acoso a una menor que se suicidó en Gijón*», 2013; «*El calvario de Carla en el colegio*», 2015). Lo preocupante de la situación no fue solo que la menor decidiese acabar con su vida, sino que el centro educativo en el que estudiaba afirmase no haber tenido conocimiento del acoso que había sufrido («*Nunca se apreció acoso escolar*», *sostienen en el Santo Ángel sobre la alumna fallecida*, 2014), y que la sociedad centrase únicamente la atención en los problemas personales de la joven, pero no en el comportamiento antisocial de sus agresoras, continuando así con la aceptación que todavía hoy se tiene hacia las llamadas “cosas de niños” o “chiquilladas” («*Me decían: ‘Son cosas de crías’*», 2014).

Por otra parte desde *The Green Monkey Eixample* (de ahora en adelante se abreviará como *TGM Eixample*), la escuela de idiomas donde trabajo, me comunicaron que desgraciadamente habían detectado situaciones de acoso en su academia, y querían ponerle freno: un grupo de alumnos de Primaria entre los que se encontraban dos estudiantes con TDAH (*trastorno por déficit de atención con hiperactividad*), comenzaron a mostrar comportamientos negativos (aislamiento de compañeros, agresiones leves, burlas...), especialmente contra uno de ellos. Afortunadamente, tanto la dirección como el profesorado están muy concienciados y siempre han tenido tolerancia cero ante situaciones de abuso de poder o cualquier otra que pudiese alterar el aprendizaje de los niñ@s en un entorno relajado, divertido y de respeto. Esto hizo que estuviese aún más segura del tema que había escogido para mi proyecto, y les sugerí la idea de prepararles un programa introductorio a la educación emocional, centrándolo en aspectos relativos a la prevención y gestión del acoso escolar. Afortunadamente su respuesta fue un “sí”, lo cual me permitió no solo aprender, sino que además ayudar al equipo de personas con las que trabajo, y podré así devolverles parte de lo que ellas me han aportado para ayudarme a crecer como profesora.

Con este proyecto pretendo por tanto incrementar mis conocimientos en la aplicación de la educación emocional como herramienta para la prevención y gestión del acoso escolar, siendo mi objetivo específico la **formación de docentes implicados en la intervención educativa con alumnos de Primaria que se desarrolla en la escuela TGM Eixample**. Asimismo, y como complemento al proyecto, también pretendo elaborar un **protocolo de actuación para el profesorado** ante situaciones de acoso escolar, que se diseñará a partir de la información recibida en un curso en “*herramientas para la prevención, intervención y detección del bullying*” impartido por la Asociación SEER al que asistí durante el presente año.

Dada la situación de la academia, en la que los distintos profesores presentan horarios variables y diversos entre ellos, y las necesidades detectadas entre los estudiantes

(mejorar la cooperación, la empatía y la autoestima como herramientas para la minimización de la situación de acoso entre iguales detectada en el centro), mi idea inicial para la intervención consiste en llevar a cabo un **taller introductorio a la educación emocional para el profesorado de TGM Eixample**, y otro **taller introductorio para los alumnos**. Aclaro el carácter introductorio de ambos talleres, y es que, al no poder realizar más de 6 horas de taller con cada colectivo por limitaciones temporales de ambos, no podría desarrollar ampliamente las competencias emocionales que quería trabajar.



## Fundamentación teórica

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que tiene por objetivo el desarrollo de las competencias emocionales con el objetivo de capacitarnos para la vida y aumentar así nuestro bienestar personal y social (Rafael Bisquerra, 2000). Surge durante la década de los noventa, a partir de diversos movimientos y ciencias:

*Movimientos de renovación pedagógica* como los encabezados por Maria Montessori, en los que se reconoce la importancia del mundo emocional en los procesos de aprendizaje. Véase el lema de Pestalozzi "*el aprendizaje por la cabeza, la mano y el corazón*", donde se equipara lo racional y lo emocional, esto es, la necesidad de emocionar para estimular el aprendizaje, el uso de la gestión emocional como herramienta educativa.

*Counseling/psicoterapia*, ambas terapias en las que se concede un papel importante a las emociones en el tratamiento de desórdenes afectivos.

*Logoterapia* de Viktor Frankl, que introdujo ideas base para la educación emocional como son la responsabilidad de nuestra actitud ante la vida y la búsqueda del sentido de nuestras vidas.

*Las teorías de las emociones*, (véanse los estudios de las emociones realizados por Darwin, la teoría bioinformacional de Lang, las teorías de la valoración automática de Arnold y de la valoración cognitiva de Lazarus, la teoría de la atribución causal de Weiner...) que aportan la fundamentación científica sobre la cual se apoya la educación emocional, y la dota de los conocimientos útiles para su aplicación práctica.

*La teoría de las inteligencias múltiples* de Gardner (Howard Gardner, 1983), que aboga por la existencia varias inteligencias, en concreto nueve: lingüística, lógico-matemática, espacial, cinético-corporal, musical, interpersonal, intrapersonal, existencial y naturalista. De todas ellas, dos son clave para la educación emocional, la *inteligencia interpersonal* y la *inteligencia intrapersonal*: la primera se refiere a la capacidad para establecer relaciones sociales satisfactorias, y la segunda a la capacidad para conocerse uno mism@, y vivir de forma acorde a nuestras necesidades y deseos. De esta forma, ambos conceptos constituyen la base de varias competencias emocionales que se desarrollarán más adelante.

*La inteligencia emocional*, término acuñado por Peter Salovey y John Mayer en 1990, y difundido por Daniel Goleman a través de su obra "*Inteligencia emocional*", publicada en 1995. Dicho término nace de la unión de los conceptos inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal, pertenecientes a la teoría de las inteligencias múltiples.

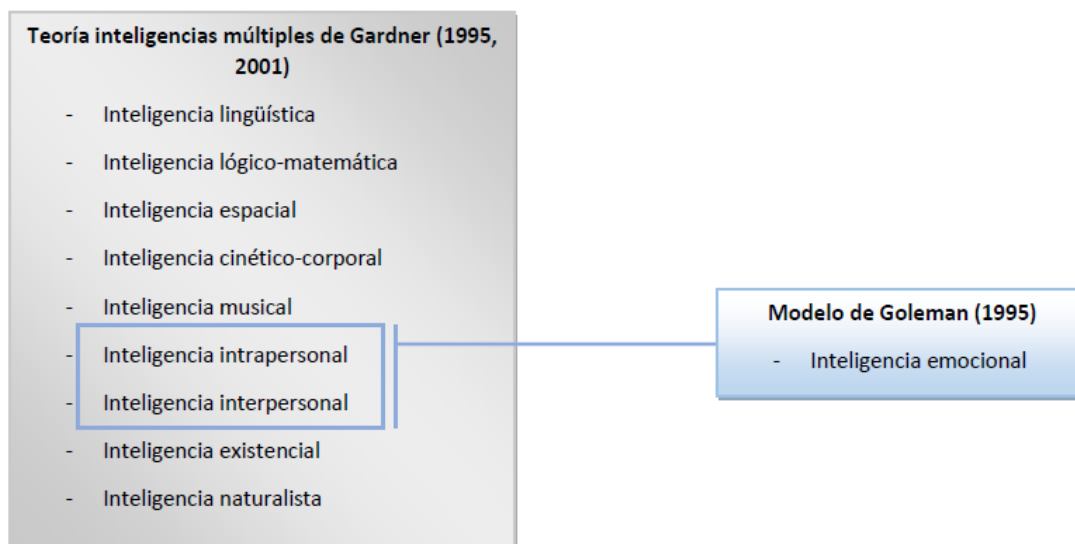


Figura 1. Relación entre la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner y el modelo de Goleman

La inteligencia emocional se basa en la capacidad para reconocer, manejar y utilizar las emociones, con la finalidad de dirigir nuestros pensamientos y acciones, y así construir nuestro propio bienestar, nuestra felicidad. Una de las ideas más interesantes que nos aporta la inteligencia emocional es que tod@s podemos aprender y/o mejorar estas capacidades, independientemente de nuestra edad, sexo o condición. Esta premisa se basa en evidencias científicas que demuestran la existencia de plasticidad neuronal, así como su relación con la experiencia: la idea de que la experiencia puede modificar la estructura cerebral se apuntó ya a finales del siglo XIX (Ramón y Cajal, 1894), y en la segunda mitad de la década de los ochenta se demostró que se podían establecer nuevas conexiones neuronales en el cerebro de mamíferos ante el desarrollo de nuevos comportamientos, incluso más allá del periodo de crecimiento cerebral (Greenough & Chang, 1989). Esto debe hacernos reflexionar sobre la capacidad de los seres humanos para cambiar y mejorar.

*La educación moral*, representada por Laurence Kohlberg y Jean Piaget entre otros, es un pilar necesario para la educación emocional: toda formación en el ámbito emotivo debe ir acompañada en paralelo de una formación en valores éticos y morales, ya que de no ser así, se corre el riesgo de que los conocimientos adquiridos sean utilizados con fines egoístas y por lo tanto vayan en detrimento de una sociedad justa e igualitaria.

Las aportaciones desde el campo de la *neurociencia* (consultar trabajos de Antonio Damasio, como p.ej. “*El error de Descartes*”) y de la *psicoimmunología* han permitido conocer mejor el procesamiento de las emociones por parte de nuestro sistema nervioso, y las implicaciones que éstas tienen sobre nuestro sistema inmunitario, y por lo tanto nuestra salud. Esto justifica la necesidad de promover la educación emocional a cualquier edad, puesto que es un factor que contribuye positivamente a buen estado mental y físico.

La educación emocional continúa incorporando conocimientos de nuevas disciplinas que han ido surgiendo con posterioridad a su aparición, lo cual le permite desarrollar un cuerpo de conocimientos propio. Como ejemplos de estas nuevas disciplinas

encontramos la *psicología positiva* de Martin Seligman, que promueve la aplicación de la psicología de cara al desarrollo del bienestar y no sólo al tratamiento de patologías mentales como se venía haciendo hasta ahora. El concepto de *fluir* de M. Csikszentmihalyi, consistente en un estado de completa concentración en el que nos sumergimos al hacer una actividad que nos llena y nos permite aplicar nuestras habilidades, perdiendo la noción del tiempo, y aportándonos una sensación de completa felicidad; dicho estado ha sido incluido en el ámbito de la educación emocional como una de las microcompetencias a desarrollar. También cabe destacar la influencia de la *ecología emocional*, que aporta conceptos tan valiosos como la responsabilidad individual y su impacto en el bienestar emocional global.

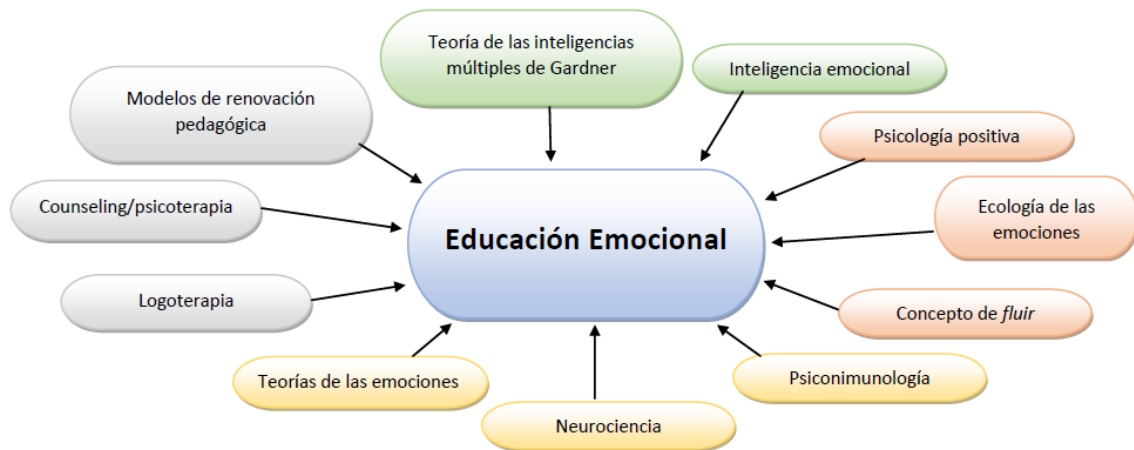


Figura 2. Representación gráfica de las bases de la educación emocional. Basado en Bisquerra, 2009.

Ahora que entendemos los orígenes de la educación emocional, nos centraremos en el objetivo que persigue esta disciplina, es decir, el desarrollo de las competencias emocionales. Pero, ¿qué es una competencia emocional? Entendemos por competencia emocional la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos (“saberes”), capacidades, habilidades (“saber hacer”) y actitudes (“saber estar”, “saber ser”) necesarias para gestionar nuestras emociones con un cierto nivel de calidad y eficacia (Rafael Bisquerra & Pérez, 2007). Con “gestión de emociones” nos referimos a la toma de conciencia, comprensión, expresión y regulación apropiada de los fenómenos emocionales. Es importante destacar que no se nace con dichas competencias, sino que deben ser aprendidas y están sujetas a mejora continua, radicando aquí la finalidad la educación emocional.

Existen diversos modelos de competencias emocionales, pero para el presente proyecto se usará como referencia el modelo de competencias emocionales elaborado por el GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), que distingue las siguientes:

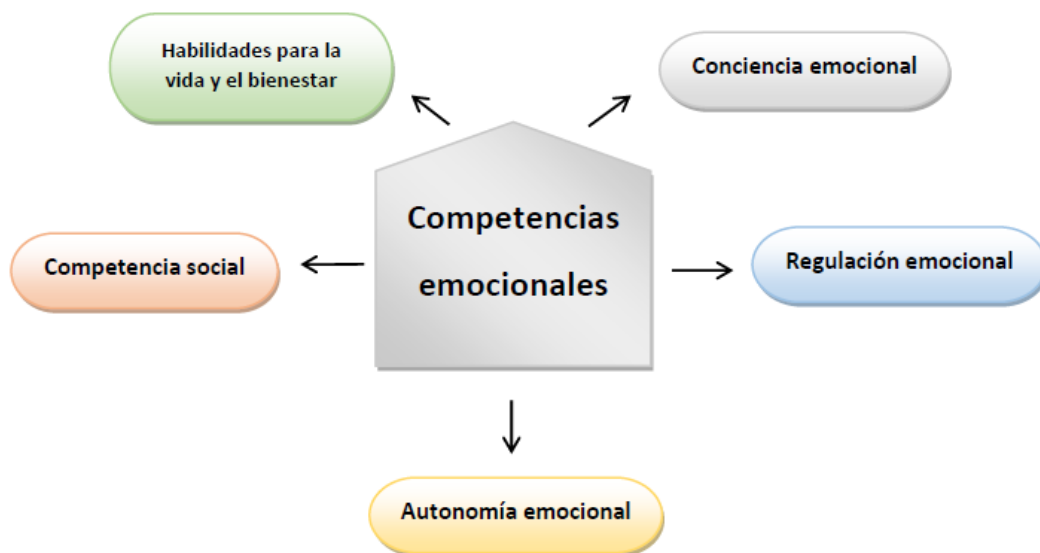


Figura 3.1. Modelo pentagonal del GROP mostrando las competencias emocionales. Basado en *Psicopedagogía de las emociones* (Rafael Bisquerra, 2009a).

- *Conciencia emocional*: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las de los demás, así como tener presente la relación entre emoción, cognición y comportamiento. Es la competencia emocional base para poder desarrollar todas las demás.
- *Regulación emocional*: capacidad para gestionar adecuadamente las emociones (capacidad expresar adecuadamente las emociones, para retrasar recompensas inmediatas por otras a largo plazo, pero más beneficiosas; capacidad para autogenerarse emociones positivas...)
- *Autonomía emocional*: capacidad para autogestionarse, y que engloba elementos como la autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, capacidad para buscar ayuda y recursos, responsabilidad, actitud crítica, actitud positiva.
- *Competencia social*: capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, es decir, capacidad para comunicarse y relacionarse de forma asertiva y efectiva, lo cual supone dominar las habilidades sociales básicas.
- *Competencias para la vida y el bienestar*: es la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para hacer frente satisfactoriamente a los retos diarios de la vida. Contribuye a una organización sana de nuestra vida, y por tanto a nuestra satisfacción y bienestar.

Dentro de cada competencia se distinguen a su vez otras *microcompetencias* (ver figura 2.2), que nos sirven para desarrollar la definición de cada una de ellas, y pueden ser

utilizadas para la elaboración de programas en educación emocional sobre conceptos más específicos que el de competencias. A continuación, se detalla cada una de ellas:

#### Conciencia emocional

- *Toma de conciencia de las propias emociones*: capacidad para percibir nuestras propias emociones, así como ser consciente de la posibilidad de experimentar más de una emoción al mismo tiempo, y de la posibilidad de no ser consciente de algunas debido a inatención selectiva o procesos inconscientes.
- *Identificación las emociones*: usar el vocabulario/expresiones precisas para la denominación de emociones.
- *Comprensión de las emociones de los demás*: capacidad para percibir las emociones de los demás, y para empatizar con ellos, siendo capaz de interpretar correctamente tanto la comunicación verbal como la no verbal.
- *Tomar de conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento*: existe una influencia mutua entre emoción, cognición y comportamiento, de tal forma que las emociones influyen en nuestro comportamiento, y viceversa, pudiendo regularse ambos a través de la cognición.

#### Regulación emocional

- *Expresión emocional apropiada*: capacidad para expresar las emociones adecuadamente, para comprender que la expresión emocional no siempre coincide con el estado emocional, y para entender el impacto de nuestra expresión emocional y comportamiento sobre los demás.
- *Regulación de emociones y sentimientos*: aceptación de las emociones y sentimientos que sentimos, y la necesidad de gestionarlos adecuadamente para que podamos desarrollar una vida plena. Consistiría, entre otras cosas, en el aprendizaje de la tolerancia a la frustración, de la regulación de la impulsividad o de la perseverancia en la consecución de nuestros objetivos.
- *Habilidades de afrontamiento*: habilidad para gestionar las emociones que experimentamos al enfrentarnos a los retos y conflictos que van surgiendo a lo largo de nuestra vida.
- *Competencia para autogenerar emociones positivas*: capacidad para generar y experimentar voluntariamente emociones positivas que contribuyan a nuestro bienestar.

#### Autonomía emocional

- *Autoestima*: satisfacción con un@ mism@, visión positiva de un@ mism@.
- *Automotivación*: capacidad para implicarse emocionalmente en los distintos aspectos de nuestra vida (trabajo, familia, ocio...).
- *Autoeficacia emocional*: capacidad para sentirse como un@ mism@ desea, de acuerdo a los principios y valores de cada un@, gracias a la habilidad para

regular las emociones de manera eficaz cuando las circunstancias así lo requieren.

- *Responsabilidad*: capacidad para responder de los propios actos y decisiones.
- *Actitud positiva*: capacidad para tomar una actitud positiva ante la vida, sean cuales sean las circunstancias, demostrando optimismo, amabilidad, compasión y respeto hacia los demás.
- *Análisis crítico de normas sociales*: capacidad para cuestionar las normas y comportamientos sociales que recibimos desde los medios de comunicación de masas, y que nos pueden llevar a desarrollar actitudes estereotipadas.
- *Resiliencia*: capacidad para afrontar y superar condiciones de vida difíciles, como pueden ser una guerra, pobreza...

### Competencia social

- *Dominio de las habilidades sociales básicas*: capacidad para escuchar, saludar, despedirse, agradecer, pedir un favor, disculparse...
- *Respeto por los demás*: capacidad para aceptar las diferencias individuales y para apreciar los derechos de todas las personas.
- *Comunicación receptiva*: capacidad para escuchar a los demás atentamente, tanto a nivel verbal como no verbal.
- *Comunicación expresiva*: capacidad para comenzar y mantener conversaciones, expresar sentimientos y pensamientos, y demostrar que se comprenden los mensajes recibidos, tanto a nivel verbal como no verbal.
- *Compartir emociones*: capacidad para compartir emociones profundas de forma acorde al tipo de relación personal que mantenemos con una persona dada.
- *Comportamiento prosocial y cooperación*: capacidad para llevar a cabo acciones para ayudar a otras personas sin que lo hayan pedido previamente.
- *Asertividad*: capacidad para expresar y defender los propios sentimientos, derechos y opiniones, respetando al mismo tiempo los de los demás. También se incluye dentro de la asertividad la capacidad para decir “no”, y para aceptar las negativas de los demás.
- *Prevención y solución de conflictos*: capacidad para identificar, anticipar o abordar problemas sociales e interpersonales. Implica capacidades como la mediación y la negociación.
- *Capacidad para gestionar situaciones emocionales*: capacidad para regular las emociones en los demás, es decir, capacidad para llevar a cabo una regulación emocional colectiva.

## Habilidades para la vida y el bienestar

- *Establecimiento de objetivos adaptativos*: capacidad para fijar objetivos realistas y positivos a corto/medio/largo plazo.
- *Toma de decisiones*: capacidad para realizar elecciones en distintos aspectos de nuestra vida (social, laboral, personal), siendo conscientes de la responsabilidad que tenemos ante nuestras decisiones y sus consecuencias, y teniendo en cuenta nuestros principios, valores y el bienestar propio y ajeno.
- *Búsqueda de ayuda y de recursos*: capacidad para identificar la necesidad de apoyo y saber acceder a los recursos adecuados.
- *Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida*: capacidad para reconocer los propios derechos y deberes como ciudadanos, para respetar la diversidad, y para participar y desarrollarse dentro de una sociedad democrática.
- *Bienestar emocional*: capacidad para disfrutar conscientemente del bienestar personal, y para transmitirlo a quienes nos rodean, aceptando el derecho y el deber de búsqueda de nuestro propio bienestar como catalizador del bienestar colectivo.
- *Fluir*: capacidad para generar experiencias óptimas en diferentes aspectos de nuestra vida (personal, laboral, social).

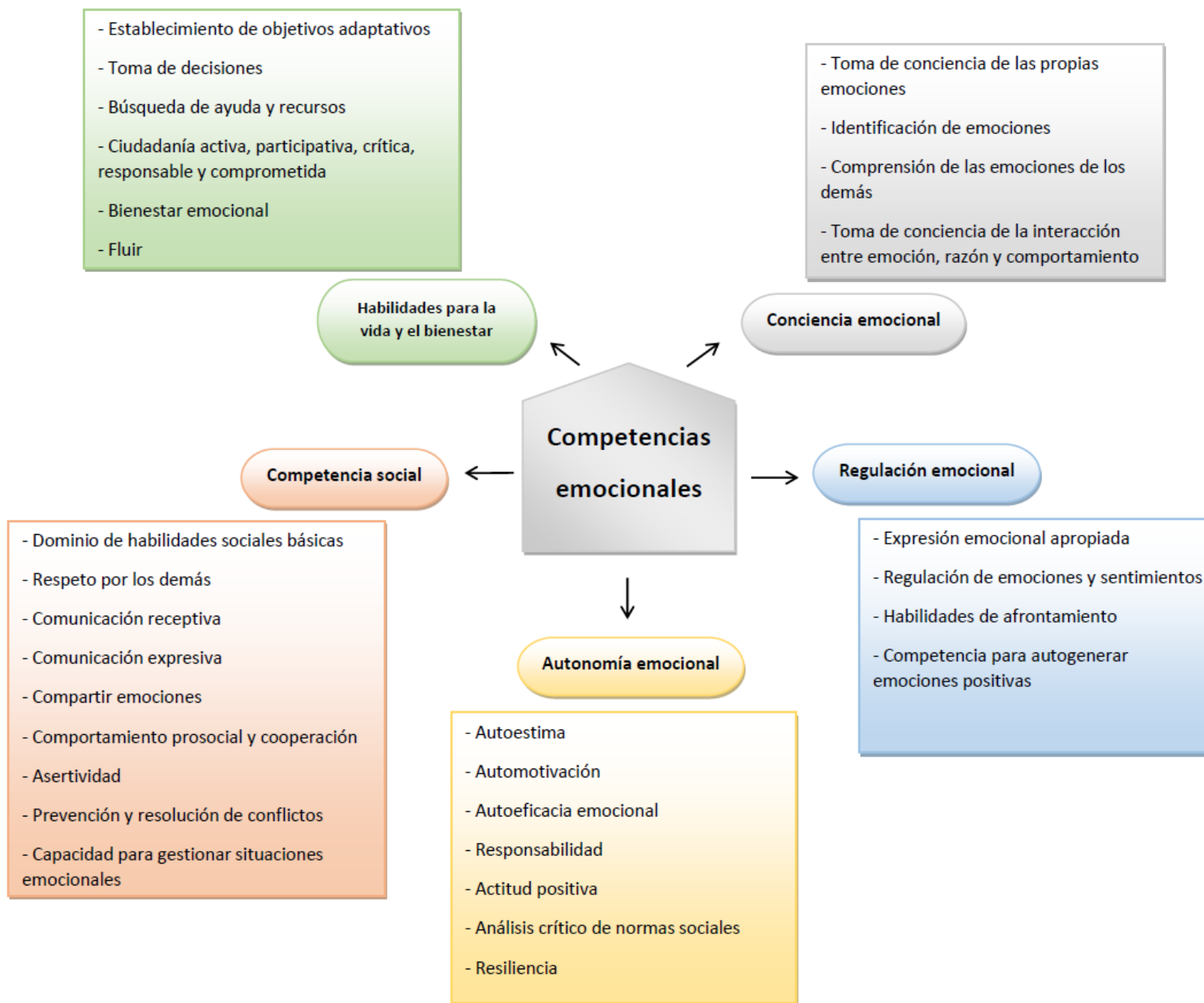


Figura 3.2. Modelo pentagonal del GROP desarrollado, mostrando las microcompetencias emocionales. Basado en *Psicopedagogía de las emociones* (Rafael Bisquerra, 2009a).



Antes de presentar el programa, dedicaremos una parte del presente proyecto a aprender algo más sobre el acoso escolar y el TDAH, ya que ambos van a determinar el contenido del mismo.

## TDAH

El *trastorno por déficit de atención con hiperactividad* es un trastorno neurobiológico crónico cuyos síntomas son dificultad para mantener la atención, falta de control de los impulsos, inestabilidad emocional e hiperactividad. Afecta, aproximadamente, al 5% de la población infantil y es más frecuente en niños que en niñas. Se distinguen 3 subtipos: el *inatento*, *impulsivo* (hiperactivo impulsivo) y *combinado* (predominan tanto síntomas de déficit de atención como de hiperactividad-impulsividad), siendo éste último el más habitual.

Recientemente ha sido publicado un artículo que achaca dicho trastorno a una maduración tardía del cerebro y a alteraciones en su estructura (Hoogman *et al*, 2017): el volumen de varias estructuras del sistema límbico es menor en el cerebro de niños con TDAH, entre ellas la amígdala (relacionada con la regulación emocional y la hiperactividad), el núcleo *accumbens* (implicado en procesos de recompensa) y el hipocampo (relacionado con la regulación de motivación y emociones). Como consecuencia, se producen fallos en el desarrollo de circuitos cerebrales relacionados con la inhibición y autocontrol. Asimismo, el lóbulo prefrontal se ve afectado y, como consecuencia, la planificación de actividades también se ve comprometida.

Entre los factores que pueden influir en el desarrollo del TDAH se encuentran:

- **Factores genéticos:** se ha observado que los familiares de personas con TDAH tienen más probabilidades de desarrollar la enfermedad, y dicho trastorno ha sido asociado con marcadores en los cromosomas 4, 5, 6, 8, 11, 16 y 17 (Faraone *et al*, 2005).
- **Factores ambientales:** nacimiento prematuro, consumo de alcohol durante el embarazo (Braun *et al*, 2006), consumo de tabaco y estrés durante el embarazo (Rodríguez & Bohlin, 2005).

De esta forma, los niño@s y adolescentes con TDAH suelen presentar un menor rendimiento escolar y habilidades socio-emocionales reducidas. Les cuesta identificar sus propias emociones y las ajenas, por lo que les resulta difícil establecer relaciones con el resto de sus compañer@s, lo que añadido al comportamiento disruptivo que presentan (especialmente evidente en el caso de los tipos impulsivo y combinado), hace que sean aislados por el resto de los alumn@s (Millán, 2014). Esto contribuye a mermar su autoestima, que de base suele ser más baja que la de niño@s sin TDAH (Bakker & Rubiales, 2012), muy posiblemente debido a la dificultad que tienen para obtener buenos resultados académicos a pesar de sus esfuerzos, y a la falta de comentarios positivos que reciben por parte de padres/profesores. Como consecuencia, suelen ser aislados por el resto del alumnado y, con frecuencia, sufren acoso escolar al destacar por su comportamiento en las aulas (ver apartado dedicado al acoso escolar para ampliar información).

Por ello, el desarrollo de programas en educación emocional dirigidos tanto a alumnos como a profesores son clave de cara a la minimización y/o superación de los déficits socioemocionales derivados del TDAH: ayudar al alumnado a identificar sus propias emociones y las de los demás, a expresarlas y a regularlas adecuadamente, así como enseñarles a valorarse y a relacionarse con los demás permitirá mejorar no sólo el clima de la clase, sino también el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Si revisamos la bibliografía existente en busca de programas en educación emocional dirigidos a alumnado con TDAH/padres y/o profesorado de estudiantes con TDAH, en los que se hayan tocado las distintas competencias emocionales contempladas por el GROP, no encontraremos ninguno como tal hasta la última década. Inicialmente, casi todos se centraban en la mejora de las habilidades sociales, el control de la ira y la impulsividad, y sólo algunos llegaban a contemplar también la convivencia en aulas/familias. Podemos citar como ejemplos los talleres para padres y profesores propuestos en el artículo “*Estrategias Psicoeducativas para padres y docentes de niños con TDAH*” (Korzeniowsk, Celina; Ison, 2008), o la intervención emocional propuesta en el trabajo “*Seguimiento de los efectos de una intervención psicosocial sobre la adaptación académica, emocional y social de niños con TDAH*” (Herrero M J, Siegenthaler Hierro R, Jara Jiménez P, 2010). Los trabajos de fin de grado “*Propuesta para trabajar las habilidades socioemocionales en niños con TDAH con presentación combinada*”(Cuéllar Vicente, 2015) y “*Habilidades sociales en niños con TDAH y su entrenamiento en el contexto escolar*” (España, 2016) serían un ejemplo de programas de educación emocional en los que se consideran no sólo el desarrollo de habilidades sociales, sino que también se trabajan otras microcompetencias, como la autoestima, la empatía, la expresión y regulación emocional, así como habilidades de afrontamiento. De esta manera, se observa una clara tendencia a abordar el TDAH desde un punto de vista integral e integrador, tratando de dotar al alumnado no sólo de herramientas para mejorar sus habilidades sociales, sino también para mejorar su conciencia y autonomía emocionales, haciendo partícipes a los compañeros/padres/profesorado en el proceso.

## Acoso escolar

Se entiende por acoso escolar o **maltrato entre iguales** (también conocido por su término en inglés: *bullying*) al conjunto de comportamientos físicos y/o verbales de carácter negativo que una persona o grupo de personas dirige contra un compañer@ de forma reiterada y duradera en el tiempo, ejerciendo un abuso de poder, y con la intención de dañarle (Olweus, 1993). Aunque desgraciadamente es un fenómeno que siempre ha existido, no fue hasta finales de los sesenta cuando se publicaron los primeros estudios elaborados en Escandinavia en este ámbito. Se deben tener en cuenta 4 elementos al considerar una situación de acoso escolar:

- **Desequilibrio de poder:** no se trata de un conflicto entre iguales, sino que se produce un abuso de poder (real o ficticio) entre agresor/es y víctima. La víctima se encuentra en una situación de **indefensión**, y difícilmente podrá salir de ella por sí misma.
- **Repetición de los hechos:** las agresiones/microagresiones se producen de forma reiterada en el tiempo.
- **Intención de causar daño**
- **Fenómeno de grupo:** se trata de una situación que afecta no solo a la víctima, sino al clima de la clase, al funcionamiento de los centros educativos, a profesorado y a familias.

Para hacernos una idea de su prevalencia en la población española, a continuación se indican algunos de los datos publicados en 2013 por la UCM (Díaz-Aguado, Martínez, & Martín, 2013): un 3,8% de los alumnos incluidos en el estudio habían sido/eran víctimas de acoso escolar, y un 2,4% acosadores. Más recientemente, en 2016 la organización *Save the Children* elaboró un informe sobre bullying en el que se indica que uno de cada 10 niños ha sido víctima de acoso (Save the Children, 2016). Por otra parte, el informe del 2016 de la Fundación ANAR (ANAR, 2016) revela que un 46% de los casos detectados en 2015 habían sido sufridos por niñ@s entre los 11 y los 13 años, es decir, que se concentraron en el ciclo final de Primaria y primeros cursos de la ESO. Además, un 51% de las víctimas eran niñas, y el 70% de los acosad@s sufría bullying diariamente (ANAR, 2016), incrementándose su intensidad fuera del horario escolar debido al uso de nuevas tecnologías. Este último dato nos da una idea de la presión a la que están sometidas las víctimas, que no encuentran descanso al dejar el centro escolar, todo lo contrario de lo que ocurría antes de la llegada de internet y del uso masivo de teléfonos móviles, esto es, antes de la aparición del cyberbullying.

En cuanto al modo en el que un niñ@ o adolescente sufre acoso escolar, éste puede producirse de **forma directa** (el agresor actúa directamente) o **indirecta** (el agresor permanece en el anonimato y actúa mediante sus seguidores) a través del **maltrato físico y/o verbal**, o de la **exclusión social**. Desafortunadamente, hay diversidad en cuanto a la naturaleza de las agresiones, distinguiéndose las siguientes tipologías de acoso escolar:

<i>Tipo</i>	<i>Características</i>	
<i>Maltrato físico</i>	Pegar, obligar a hacer cosas,	
<i>Maltrato verbal</i>	Insultar, poner mote, hablar mal de alguien	
<i>Agresión a las pertenencias</i>	Esconder cosas, robar cosas, romper cosas	
<i>Agresión sexual</i>	Realizar comentarios sexistas/obscenos, presionar a la víctima para llevar a cabo actos no consentidos (tocamientos, besos...)	
<i>Exclusión social</i>	Ignorar, no dejar participar	
<i>Ciberacoso</i>	Enviar mensajes/fotos/vídeos a través de redes sociales; secuestro de perfil en redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Provocación incendiaria: envío de mensajes ofensivos que acaban desencadenando discusiones</li> <li>- Hostigamiento: envío repetitivo de mensajes ofensivos, desagradables</li> <li>- Denigración: difusión de rumores/mentiras sobre la víctima para dañar su imagen</li> <li>- Suplantación de la personalidad: robo de credenciales para hacerse pasar por la víctima en las redes sociales y así dañar sus relaciones/imagen</li> <li>- Violación de la intimidad: difusión de información comprometida /imágenes sin el consentimiento de la víctima</li> <li>- Exclusión: marginar activamente a la víctima dentro de chats, grupos de redes sociales</li> </ul> <p><i>*Sexting: grabación de agresiones sexuales para luego difundirlas por la red.</i></p> <p><i>*Happy Slapping: agredir a una víctima mientras un cómplice graba el acto para su posterior difusión.</i></p>

*Tabla 1.* Tipos de acoso escolar en función de la naturaleza de las agresiones. Basado en REA, 2006 (Monjas, I.; Avilés, 2006), y en el material de apoyo SEER para la promoción del bienestar para la prevención, intervención y actuación frente al acoso escolar del curso 2015-2016 (SEER, 2015).

Si profundizamos en el análisis de una situación de maltrato entre iguales, podremos distinguir los siguientes roles:

- **Víctima:** normalmente se encuentra aislada, y con el acoso este hecho se ve acentuado. Suelen ser alumn@s insegur@s, sensibles, ansios@s, con baja autoestima y pocas habilidades sociales. Con frecuencia suelen presentar alguna discapacidad o característica física que los hace diferentes a ojos del agresor/a (ANAR, 2016).
- **Agresor/es** (y **agresor-víctima**, cuando el agresor es a su vez víctima de otro agresor diferente): suele actuar en solitario, pero habitualmente busca el apoyo otros compañer@s. Suelen ser alumn@s agresiv@s y dominantes, y algunos de ellos socialmente hábiles, lo cual contribuye a acentuar el aislamiento de la víctima. El tipo agresor-víctima suele tener una baja autoestima y elevado nivel de ansiedad, y debido a su ambivalencia tienen un alto riesgo de padecer trastornos psicológicos incluso durante su etapa como adultos.
- **Espectadores:** su actitud tolerante ante las agresiones a la víctima determina que la situación de maltrato entre iguales persista y empeore con el tiempo. En algunos casos los espectadores pueden tomar parte activa en el acoso, convirtiéndose en seguidores del agresor. Del mismo modo, los espectadores pueden reducir el impacto de las agresiones (puede surgir la figura de “defensor” de la víctima), y por ello es importante centrar los esfuerzos en concienciar a estos alumnos sobre el impacto negativo que tiene sobre la víctima su inacción. El estudio de la UCM sobre *bullying* entre adolescentes en España también nos aporta las siguientes cifras relativas al comportamiento de los espectadores: ante una agresión, el 80% de los estudiantes dice intervenir para detenerla, mientras el 14% no interviene (ni cree que debería), y un 6% participa en la agresión (Díaz-Aguado et al., 2013).

Normalmente el agresor/a comienza eligiendo a una víctima, y a continuación comienza a centrar en ella sus agresiones. El resto de compañer@s puede contribuir a la intensificación e incremento del número de agresiones a través de los siguientes mecanismos: *dilución de la responsabilidad individual* en el grupo, *desinhibición de las tendencias agresivas* al actuar en grupo, *contagio social* de conductas agresivas y *cambios en la percepción de la víctima*, a la que se va despersonalizando (Bisquerra et al., 2014).

Tras el maltrato repetido y sostenido en el tiempo, la víctima comienza a sufrir pérdida de autoestima y baja su rendimiento escolar; se aísla, falta a clase, deja de participar en actividades extraescolares, pudiendo llegar autolesionarse y a presentar cuadros de ansiedad, depresión e intentos de suicidio en casos extremos (ANAR, 2016). Las relaciones con padres/profesores se ven afectada y, en ocasiones, resulta complicado detectar el acoso, ya que no siempre se comunica la situación a un adulto: según el informe de ANAR, aproximadamente un 30% de las víctimas no informa a sus padres sobre el acoso que sufren.

Es evidente, por tanto, el impacto emocional que tiene el bullying sobre la víctima. En cualquier caso, no se debe olvidar que estas situaciones impactan también sobre los

espectadores y sobre el propio agresor/a: ante escenas de violencia, tanto adultos como niñ@s suelen sentirse impotentes y quedan paralizados por el miedo a convertirse en una nueva diana de las agresiones que están presenciando. Por otra parte, el agresor/a suele presentar a su vez problemas emocionales (baja autoestima, impulsividad, baja tolerancia a la frustración), que se verán incrementados con cada nueva agresión. De ahí que la aplicación de programas en educación emocional sea de vital importancia para la prevención y gestión de situaciones de acoso entre iguales, ya que a través de ellos se pueden trabajar microcompetencias necesarias para el empoderamiento de la víctima (autoestima, expresión emocional, asertividad, comunicación activa, resolución de conflictos), para el agresor/a (autoestima, empatía, regulación emocional, respeto por los demás), y para los espectadores (empatía, comunicación activa, cooperación, respeto por los demás, resolución de conflictos).

Es a partir del 2000 cuando empiezan a aparecer programas para la prevención de la violencia escolar en España. Aunque ya desde el inicio se considera la educación emocional como un pilar fundamental en la prevención de conductas agresivas, parece a partir de la última década los programas empiezan estructurarse de acuerdo a modelos competencias emocionales similares al propuesto por el GROPE (ver tabla inferior). Como ejemplo, tenemos la propuesta de intervención *“La educación emocional como factor preventivo del acoso escolar: una propuesta de intervención para 3º de Primaria”*(Artaraz, 2015), en el que la conciencia emocional tiene una gran importancia, y se manejan conceptos como afrontamiento emocional o clima grupal.

<b>Programa</b>	<b>Año</b>	<b>CCAA</b>	<b>Autores</b>	<b>Competencias emocionales desarrolladas</b>
<i>Programa de educación emocional para la prevención de la violencia (2º ciclo de la ESO)</i>	2005	Comunidad Valenciana	Grupo Aprendizaje Emocional, coordinado por Agustín Caruana Vañó	Presenta un módulo completo relativo a la educación emocional en general, y dedica un módulo específico a la autorregulación
<i>Programa de sensibilización contra el maltrato entre iguales</i>	2006	Castilla y León	María Inés Monjas, José María Avilés	Ofrece una serie de cuestiones para la reflexión de víctimas/agresores/espectadores, y consejos que pretenden desarrollar la conciencia emocional, la autonomía emocional y habilidades sociales principalmente
<i>Programa de educación emocional y prevención de la violencia (1º ciclo de la ESO)</i>	2007	Comunidad Valenciana	Grupo Aprendizaje Emocional, coordinado por Agustín Caruana Vañó	Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencia social
<i>La EE como factor preventivo del acoso escolar: una propuesta de intervención para 3º de Primaria</i>	2015	País Vasco	June Artaraz Garagalza	Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencia social
<i>EE: vía de prevención al acoso escolar. Propuesta de intervención para 5º de Primaria</i>	2016	Comunidad Valenciana	Pelayo Guerra Escoda	Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencia social

Tabla 2. Listado de programas en educación emocional para la prevención del acoso escolar desarrollados en España durante las últimas dos décadas.

En toda situación de acoso escolar intervienen una serie de *factores de riesgo y vulnerabilidad* que propician la aparición y desarrollo de estas situaciones (ver tabla 4.3), y que incluyen no sólo aspectos individuales de la víctima y agresor/a, sino también otros como el entorno familiar, o el modelo educativo presente en el centro escolar pueden facilitar dichas situaciones.

	Individuales	Familiares	Escolares	Sociales
<i>Factores de riesgo y vulnerabilidad</i>	Impulsividad	Conflictividad familiar (violencia doméstica, familias desestructuradas)	Entorno escolar (estructura, disciplina, implicación del profesorado)	Modelo socioeconómico (pérdida de vínculos y relaciones sociales en favor de bienes materiales)
	Inteligencia emocional reducida (baja o nula autorregulación, empatía, autoestima)	Estilo parental punitivo/inconsistente (relacionados con alumn@s en rol de agresor/a), autoritario (relacionados con alumn@s en rol de víctima)	Contexto del aula (organización, tipos de actividades desarrolladas)	Medios de comunicación (fomento de figuras violentas, con baja regulación emocional y empatía)
	Características físicas (obesidad, estatura, color)	Falta de vínculo entre padres e hij@s (falta de cuidado parental, supervisión...)	Alumnado (grado de aceptación o rechazo de una persona en el grupo, nº y calidad de relaciones amistosas)	

Tabla 3. Factores de riesgo y vulnerabilidad de acoso escolar. Basado en *Psicopedagogía de las emociones* (Rafael Bisquerra, 2009a).

En cuanto a los factores que han podido contribuir a las situaciones de acoso escolar detectadas en la escuela *TGM Eixample* han podido ser los siguientes:

- *Factores individuales*: la hiperactividad e impulsividad de 2 de sus alumnos de Primaria (ambos alumnos con **TDHA**) puede haber sido clave en su victimización, ya que hay estudios que demuestran la relación dichas características con situaciones de maltrato entre iguales (Kumpulainen, Räsänen, & Puura, 2001; Millán, 2014). Dichos alumnos entrarían dentro del grupo conocido como *víctimas provocativas*, caracterizadas por hiperactividad y falta de autocontrol emocional, pudiendo tomar el rol de agresor o de agresor-víctima en ocasiones (Bisquerra et al., 2014).
- *Factores escolares*: la situación de acoso escolar detectada en la escuela tuvo su origen en el colegio al que asisten los alumnos, y ahora mismo les repercute incluso en las actividades extraescolares a las que van también sus compañeros de estudios.



- *Factores sociales*: no puede dejarse de lado la influencia de los **medios de comunicación** en el comportamiento de la sociedad en general, y de los niños en particular, que aprueban y favorecen la resolución violenta de conflictos y el abuso de poder como herramientas básicas para alcanzar el bienestar. En el caso que nos ocupa, dicho factor junto con la excesiva competitividad detectada entre los compañeros de clase, han jugado un papel muy importante en el desarrollo de conductas de acoso entre iguales.

Como resultado de dichos factores, observamos que las víctimas detectadas en la escuela *TGM Eixample* han sufrido episodios de exclusión social directa (aislamiento) y maltrato verbal (insultos), no sólo en dicho centro, sino también en el recinto escolar donde cursan Primaria, lugar en el cual se habría comenzado a producir la situación de acoso, y que se habría extendido a las actividades extraescolares en las que participan los alumnos implicados (agresores y víctimas).

Mi proyecto intentará aportar nociones básicas en conciencia y regulación emocionales, así como dinámicas para fomentar la comunicación y cooperación entre el alumnado, de manera que puedan mejorar las relaciones interpersonales, el clima de las clases de inglés y, con ello, contribuir a la facilitación del aprendizaje.

### **Formación del profesorado**

La sociedad cada vez es más consciente de la importancia de una correcta gestión emocional para el desarrollo de una vida plena y feliz, y cada vez existen más iniciativas para incorporar la educación emocional en el ámbito educativo. El informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI de 1996 (Delors, 1996) consideraba ya entre los 4 aprendizajes que deben adquirir los ciudadanos del siglo XXI el “aprender a convivir” y “aprender a ser”, que tienen una clara relación con la educación emocional. En 2007, Castilla La Mancha incluyó dentro del currículo educativo una novena competencia dedicada al valor de las emociones y sentimientos, y en el curso 2014/2015 el gobierno de las islas Canarias incorporó la asignatura de Educación Emocional y Creatividad en Primaria, con el objetivo de ayudar a los niños a desarrollarse a nivel personal. A pesar de estos avances, lo cierto es que todavía queda mucho camino por recorrer en este sentido: en un estudio realizado con alumnos del grado en Educación Infantil y del grado en Educación Primaria de la Universidad de Castilla La Mancha sobre la importancia y necesidad de la formación en educación emocional (Cejudo, López, Rubio & Torre, 2015), la mayoría de los participantes del estudio afirmaron que no existía formación en educación emocional en el plan de estudios de los grados en Educación Infantil/Primaria, a excepción de temas relativos a la resolución de conflictos, habilidades sociales y empatía. Asimismo, afirmaban que les gustaría contar con una mejor formación emocional, concretamente en competencias emocionales interpersonales (resolución de conflictos y empatía) y en competencias emocionales complementarias (nombre con el que engloban microcompetencias como regulación de emociones, automotivación...). De ahí la necesidad de crear programas y talleres en educación emocional que sirvan como complemento a la formación del profesorado.

En el caso concreto del profesorado de *TGM Eixample*, ningun@ de ell@s contaba con una formación previa específica en educación emocional, aunque algunos de ellos sí que habían asistido a cursos de meditación, y consideraban que la aplicación de las técnicas aprendidas en sus clases podría ser útil de cara a la regulación emocional, aunque no lo habían probado hasta el momento.

## Descripción de la intervención

### Estudios previos a la implantación de los talleres

Para poder obtener toda la información necesaria de cara a la elaboración de los talleres, decidí por una parte pasar unos cuestionarios iniciales (ver Anexo I) a los profesores interesados en participar en el taller, y por otra asistir como observadora a algunas de las clases con el grupo de estudiantes en el que se había detectado conductas de acoso escolar (de ahora en adelante, “grupo diana”).

El objetivo de los cuestionarios era *detectar si los profesores contaban con formación previa en educación emocional y las necesidades personales e intereses que tenían en este ámbito*. Para su elaboración me basé en el cuestionario de educación emocional propuesto por Torres, 2008. Estos tests iniciales fueron completados por 3 de las profesoras de la academia, todas ellas con una gran experiencia en el ámbito educativo privado, dentro y fuera de España. Sus edades variaban entre los 25 y los 40 años, eran profesoras por vocación, y aunque sólo una de ellas había realizado cursos de meditación/retiros espirituales, todas ellas tenían un gran interés por la psicología y el mundo de las emociones. Debido a que todos los profesores de *TGM Eixample* son nativos y a que en algunos casos su nivel de español no era suficiente, tanto el cuestionario como el resto de material que se les proporcionó estaba en inglés.

El resultado de los cuestionarios iniciales puede verse en la tabla del Anexo II: se muestra la moda estadística para cada una de las afirmaciones propuestas en el cuestionario. En aquellos casos en los que no existía una tendencia, se muestran todas las respuestas dadas por las participantes (las afirmaciones están destacadas en color verde): es el caso de las afirmaciones relativas a la facilidad con la que las participantes son capaces de expresar sus sentimientos, relajarse o pedir ayuda cuando tienen un problema. Esto quiere decir que no todas ellas tienen la misma facilidad para llevar a cabo dichas acciones, por lo que sus necesidades de cara al taller son diferentes. También existe cierta divergencia de ideas en cuanto al papel de la autoestima de un alumno en su aprendizaje.

Como puede observarse, las participantes están de totalmente de acuerdo con todas aquellas afirmaciones relativas a su papel como profesoras (afirmaciones destacadas en color azul) como modelo de comportamiento, figura capaz de promover valores como tolerancia, respeto, afán de superación, y como facilitadoras/mediadoras del aprendizaje y comunicación entre sus alumnos. Todo ello concuerda con los perfiles de las profesoras, que ejercen su profesión de forma vocacional, y ven la educación como un medio para enriquecerse a nivel intelectual y sobre todo personal.

Por último, destacar la afirmación “*cuando algo va mal, me cuesta superarlo (p.ej. evitar ideas negativas recurrentes, evitar rumiar antes de dormir...)*” (señalada en color amarillo en la tabla), en la que las participantes contestaron mayoritariamente que están generalmente de acuerdo con ella. Por este motivo, sería muy importante trabajar técnicas para la “digestión” de emociones negativas, relajación, relativización de problemas y autoestima, que les permitan gestionar mejor estas situaciones.

Como parte del cuestionario, también se les preguntó a las participantes si habían tenido alguna formación previa en educación emocional, y todas ellas confirmaron que carecían de ella. Además, se les pidió que indicasen qué esperaban del taller y si había algún tema en específico para el que necesitasen formación: solicitaron formación relativa a comunicación con niños con necesidades especiales, específicamente TDAH, así como nociones en desarrollo emocional y herramientas para el empoderamiento.

En cuanto a la observación de las clases del grupo diana, *la finalidad era observar por mí misma la dinámica de las clases, cómo se comportaban las víctimas, detectar qué estudiantes se comportaban como agresores y cuáles como espectadores, así como la actuación del profesor/a, para poder diseñar el taller de acuerdo a sus necesidades.* Tuve la oportunidad de seguir una de las clases, de una hora de duración: se trataba de un grupo de 6 alumn@s (3 niñas y 3 niños, no se indicarán nombres para mantener su anonimato) de edades comprendidas entre los 8 y los 11 años, que estudiaban Primaria en el mismo centro educativo. Los 2 alumnos con TDAH presentaban un comportamiento típico caracterizado por incapacidad para mantener la atención durante las explicaciones, el desarrollo de tareas escritas, y patrones repetitivos como golpeteos en la mesa con los dedos/manos, lápices..., movimiento contante de pies/piernas al permanecer sentados, y dificultad para permanecer quietos en sus mesas durante la clase. El resto de compañeros parecía haber adoptado una actitud de aislamiento frente a ellos, en parte debida al cansancio que les generaba ver cómo se ralentizaba la dinámica de las clases por su condición, y en parte por el desconocimiento de la naturaleza del TDAH y sus implicaciones. Por otra parte, y gracias a varias entrevistas personales con la profesora a cargo, pude saber que uno de los niños actuaba como catalizador de conflictos en la clase, ya que propiciaba situaciones que alteraban a los alumnos con TDAH (p.ej. hacer comentarios ofensivos), alterando así las actividades y el ritmo de la clase, y fomentando el malestar y enfado del resto de compañer@s hacia estos niños. A todo esto, se unía la falta de cohesión del grupo y el excesivo sentido de competitividad de algunas de las alumnas, que empeoraba aún más la situación.

Dado que para impartir el taller a los estudiantes era necesario contar con el acuerdo de los padres, la directiva de la academia sugirió realizar una charla informativa, fijada para el 18 de marzo, a la que pudiesen asistir todos aquellos padres que estuviesen interesados. Se repartieron folletos (ver Anexo III), se enviaron emails a los padres de los alumnos del grupo diana, y se prepararon consentimientos por si alguno de los asistentes estuviera interesado en apuntar a su hij@/s al taller (ver Anexo IV). Para la charla realicé una presentación en PowerPoint de 1h y 15 minutos aproximadamente (ver Anexo V) a través de la cual expliqué qué era una emoción, las emociones básicas, qué era la educación emocional y su importancia para el desarrollo personal y el aprendizaje. Además, realicé varias actividades prácticas para explicar por una parte el modelo de los 3 cerebros del doctor Daniel J. Siegel, por otra la importancia del cariño a través de los abrazos, y por último un ejercicio respiratorio para hablar de la relajación y sus beneficios. Para la elaboración de dicha presentación realicé búsquedas en la red, y consulté Bisquerra, 2009b y Bisquerra, 2016.

A pesar de que la charla tuvo una buena acogida entre los asistentes, desgraciadamente la asistencia a la misma no fue la esperada (acudieron 6 adultos y 4 niños), y tan sólo recibimos el consentimiento para 3 niños, por lo que el taller para niños tuvo que ser cancelado. En cualquier caso, y ante la persistencia de la situación de acoso en el grupo diana, la directiva de la academia contactó a los padres interesados para informarles de la situación, con el objetivo de que pudiesen tomar las medidas oportunas.

## **Implementación**

Finalmente se llevaría a cabo solamente el taller para el profesorado de la academia. Además de las 3 profesoras ya inscritas, una persona de la directiva también se mostró interesada en el taller y solicitó la participación en el mismo: en este caso, se trataba de una mujer que no contaba con experiencia previa en la enseñanza, pero siempre había estado interesada en la psicología, por lo que la educación emocional le resultaba estimulante y consideraba que era básica para nuestro desarrollo personal. Del taller esperaba obtener conocimientos relativos a la regulación emocional para poder aplicarlos a nivel personal.

Asimismo, me gustaría señalar que hubo dos profesores que por incompatibilidad horaria no pudieron apuntarse al taller, pero que habían manifestado su necesidad de contar con más información sobre TDAH y cómo gestionar adecuadamente las clases ante estos casos. Para no dejar de lado a estas personas, realicé una breve presentación para ellos de 1 h aproximadamente (ver Anexo VI) en la que se les explicó qué era el TDAH, causas, consecuencias de dicho síndrome para los niños que lo padecen y formas de comunicarse y gestionar el aula adecuadamente. El material proporcionado estaba en español ya que, por incompatibilidad de horarios, tuve que incluirla como parte de las clases de español que les impartía.

Por último, y como resultado de la asistencia a un curso de la Asociación SEER celebrado la primera quincena del mes marzo, decidí elaborar un protocolo de actuación que pudiese aplicarse en la academia cuando se detectasen situaciones de acoso entre iguales (ver Anexo IX).

El objetivo es que la directiva de la academia informe a todos los profesores acerca de la existencia de dicho protocolo, para que puedan consultarlo y aplicarlo cuando sea necesario. Además, y siguiendo las recomendaciones dadas por la asociación SEER, sería necesario nombrar a una persona responsable para la prevención/gestión de situaciones de acoso escolar, de manera que pueda coordinar las distintas acciones a realizar.

## **Modalidad de aplicación del programa**

### **Análisis del contexto**

La academia de idiomas *The Green Monkey Eixample* es un centro de enseñanza de idiomas de reciente apertura (septiembre del 2016). El profesorado es nativo, por lo que existe un clima multicultural y de apertura hacia los valores y costumbres de cada miembro del equipo. En la plantilla encontramos a profesores ingleses, irlandeses, franceses, alemanes y españoles. Además, tod@s ell@s presentan una clara vocación por la enseñanza, y tienen experiencia en dicho campo, por lo que han tenido la oportunidad de encontrarse con estudiantes de todas las edades y con distintas necesidades. En cuanto al equipo directivo, está formado por una directora y una responsable de estudios a la que los profesores pueden acudir para cuestiones académicas (asesoramiento didáctico, pedagógico...); y ambas conciben la educación como una herramienta para el crecimiento académico y, sobre todo, personal de l@s estudiantes.

La academia se encuentra en el barrio de la Dreta de l'Eixample, una zona familiar con varios centros de Infantil, Primaria y Secundaria en las calles adyacentes: encontramos por ejemplo la Escola Carlit, la Escola Maristes La Immaculada o el Sagrat Cor Diputació. Dicha academia recibe alumnos de dichos centros, siendo la franja de edad mayoritaria los 6-12 años, y sus familias pueden ser incluidas dentro de la clase media y, en algunos casos, clase media-alta. Solamente uno de los alumnos manifestó estar familiarizado con técnicas regulación emocional que aprendió en el colegio: su tutor dedicaba diariamente varios minutos a meditar con sus alumnos. Esto demuestra que, aunque todavía queda mucho por hacer para extender el uso de la educación emocional como herramienta para la mejora de los procesos educativos desde la niñez, cada vez existen más profesor@s que, a título personal, deciden integrar técnicas de esta disciplina en su rutina diaria.

### **Necesidades detectadas**

En cuanto a las necesidades del profesorado, concluí que el taller debería cubrir las siguientes necesidades a partir de la información extraída del cuestionario:

- Alfabetización emocional, como punto de partida para desarrollar a posteriori conceptos más complejos
- Empoderamiento (autoestima)
- Regulación emocional (dando especial importancia a técnicas de relajación)
- Comunicación (asociada a la enseñanza de niñ@s con TDAH) y cooperación, para mejorar el clima de la clase

- Desarrollo emocional (no tanto por cuestiones prácticas de cara a la gestión de la clase, como por curiosidad por parte de algunas de las participantes)

Si traducimos dichas necesidades en términos de microcompetencias emocionales, las sesiones del taller deberían tocar las siguientes:

- Dentro de la conciencia emocional, se debería trabajar la identificación de emociones, la toma de conciencia de las emociones propias y ajenas, y la toma de conciencia de la interacción entre emoción, razón y comportamiento.
- Dentro de la autonomía emocional, sería clave trabajar la autoestima.
- Como parte de la regulación emocional, tendríamos que centrarnos en la regulación de emociones y sentimientos de forma adecuada, y la competencia para autogenerar emociones positivas.
- En el ámbito de la competencia social, sería necesario ver la comunicación receptiva y expresiva, el respeto por los demás, y la cooperación, por considerar dichas microcompetencias básicas a la hora de prevenir y gestionar casos de acoso entre iguales: es necesario educar en la escucha, en la igualdad y desde la empatía para evitar situaciones de abuso de poder. Para ello es útil ayudar al alumnado a entender cómo se puede sentir una víctima de acoso/un acosador, y también hay que ayudarles a desmontar los prejuicios que se pueden esconder tras un acto de bullying y que en la mayoría de los casos se escudan en el rechazo a lo diferente, a lo que no está dentro de los estándares a los que estamos acostumbrados o, mejor dicho, a los estándares que nos autoimponemos y, desgraciadamente, nos limitan.

Para completar la temática del taller, me pareció básico dedicar al menos una sesión a trabajar la competencia de habilidades para la vida y el bienestar, concretamente la toma de decisiones, fijar objetivos adaptativos y el bienestar emocional, ya que son útiles no sólo en el ámbito académico de cara a la motivación del alumnado, sino también de cara a la mejora del bienestar personal del propio profesorado.

### **Objetivos del programa**

Teniendo en cuenta las consideraciones previas, los *objetivos de mi programa* son:

- Elaborar un taller para el profesorado de la academia *TGM Eixample* con los siguientes objetivos:
  - ✓ Proporcionar una introducción en conocimientos relativos a emociones, cómo funcionan, cuáles son las emociones básicas, cómo es el desarrollo emocional, qué es una competencia emocional y qué es la educación emocional.
  - ✓ Dotar a los participantes con herramientas para el desarrollo personal/ajeno de la autoestima (empoderamiento).

- ✓ Proporcionar información sobre la gestión de emociones y herramientas para su regulación.
  - ✓ Dar a los participantes nociones básicas para establecer una comunicación activa y mejorarla en situaciones concretas (niñ@s con TDAH).
  - ✓ Proporcionar ideas para el fomento de la cooperación e integración de grupos.
  - ✓ Proporcionar al profesorado herramientas que les permitan descubrir cómo llevar una vida plena, más feliz, tanto a nivel personal, como de cara a la motivación de sus alumn@s.
- Crear un protocolo de actuación ante la detección de situaciones de acoso escolar en la academia.

### **Taller para profesores: temática, programación y fundamentación**

De cara al taller, y considerando tanto los objetivos arriba indicados como las limitaciones temporales, se elaboró un programa de 6 sesiones, dedicando las 5 primeras al desarrollo de las distintas competencias emocionales, y la última a los temas relativos que las participantes habían solicitado formación específica (empoderamiento, desarrollo emocional y comunicación con niñ@s con necesidades especiales):

- **Sesión 1:** Alfabetización emocional
- **Sesión 2:** Autoestima y regulación emocional (I)
- **Sesión 3:** Regulación emocional (II) y empatía
- **Sesión 4:** Habilidades sociales
- **Sesión 5:** Bienestar (I) y habilidades para la vida
- **Sesión 6:** Bienestar (II), desarrollo emocional y comunicación (TDAH)

A continuación, se desarrolla con mayor detalle el contenido de cada sesión, pudiendo encontrar en los Anexos VII y VIII tanto el acuerdo de confidencialidad entregado a las participantes al inicio del taller, como las presentaciones de PowerPoint de cada sesión, respectivamente.



## Emotional Education Workshop at TGM Eixample

### Session 1: Emotional Literacy

1º) Presentation. Agreement and Confidentiality agreement

2º) Emotional Education

3º) What is an emotion? Concept, function and characteristics

Activity: *Emotional domino*

4º) Detecting emotions

Activity: *Photography Show*

5º) Let's breath!: breathing as an emotional management tool

Activity: *Shoulder Roll Breathing*

Guided respiration exercise with relaxing music

(<https://www.youtube.com/watch?v=Dgy67oRbwyY&authuser=1>).



## Objetivos y descripción de las actividades

<b>Objetivos de la sesión</b>	Proporcionar información relativa a qué son las emociones, cómo funcionan, cuáles son las emociones básicas, qué es una competencia emocional y qué es la educación emocional
<b>Competencias emocionales trabajadas</b>	Conciencia emocional
<b>Metodología aplicada</b>	Clase magistral, clase práctica
<b>Rol del educador</b>	Educador, mediador, apoyo

1º) **Documento de confidencialidad (5 mins)**: Se entrega a cada participante un breve documento con algunas normas que les permitan sentirse cómod@s y confiad@s a la hora de expresar sus emociones y experiencias personales (Ver Anexo VI: acuerdo de confidencialidad)

2º) **Educación Emocional (15 mins)**: se introduce el concepto de educación emocional (en este caso se utiliza la definición dada por CASEL, ya que l@s participantes necesitan que las sesiones y la información sea impartida en inglés), sus objetivos y los resultados que se obtienen al aplicarla.

3º) **Dominó emocional (20 mins)**: tras una breve exposición para definir qué es una emoción, las componentes que presenta y su función, se trabaja con un dominó emocional (extraído del material proporcionado por Meritxell Obiols durante la sesión de “Implantación de Programas en EE” en el postgrado). El objetivo del mismo era reconocer las emociones básicas y reflexionar sobre otras emociones frecuentes en nuestras vidas.

4º) **Exposición fotográfica (20 mins)**: se distribuyen por la clase fotografías de distinta temática y con formatos diferentes para que l@s participantes puedan observarlas durante unos minutos. Tras ese tiempo, se les pide que escojan la foto/s que más les han impactado y, a continuación en común, explicamos el porqué de nuestra elección, qué emociones nos ha hecho sentir esa foto, qué emociones sienten las personas de las fotos (si es que aparecen personas en la foto en cuestión). El objetivo es hacer conscientes a los participantes del proceso de reconocimiento de emociones (prestar atención a la componente comportamental), así como mostrarles que una misma imagen/situación puede provocar diferentes emociones a distintas personas según sus experiencias previas, educación, creencias...A continuación se les explicará que las emociones pueden ser utilizadas como una brújula que nos permite no sólo conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás, sino también permitirnos tomar decisiones más acordes a nuestras necesidades y personalidad. Como herramienta de apoyo se les introduce el triángulo formado por las preguntas *¿Cómo me siento?* *¿Qué pienso?* *¿Cómo quiero actuar?*, que refleja la relación entre emoción, cognición y comportamiento.

**5º) Ejercicio respiratorio-Balanceo de hombros (10 mins):** antes de llevar a cabo el ejercicio se explica a l@s participantes el modelo de los “3 cerebros” a través del *modelo manual del cerebro* de D. J. Siegel. Se hace especial hincapié en que el lóbulo frontal (la parte racional de nuestro cerebro) presenta un tiempo de respuesta mayor que nuestro cerebro emocional (el sistema límbico). Por ello es aconsejable tomarse un tiempo para respirar y calmarnos ante emociones muy intensas, o bien cuando nos sentimos desbordados por ellas, ya que así daremos tiempo a nuestra parte racional para pensar en un modo de actuar adaptativo y no guiado únicamente por los impulsos de nuestra parte emocional.

El ejercicio respiratorio se lleva a cabo con música relajante y luces apagadas para fomentar un ambiente tranquilo y adecuado en el que l@s participantes se concentren en sus inspiraciones y en el movimiento de sus hombros: con cada inspiración elevamos los hombros, mantenemos unos segundos dicha posición, y a continuación vamos bajándolos mientras espiramos. Se repite el ejercicio durante unos minutos y seguidamente se permite que l@s participantes puedan disfrutar del estado de relajación que han alcanzado. Para finalizar el ejercicio se pide que se estiren poco a poco como si acabasen de despertarse de una siesta, o tras una noche de sueño profundo.

- ➔ Como **deberes**, se les propone por una parte que antes de dormir piensen en una emoción positiva que han vivido durante el día, y por otra parte que elaboren una lista con actividades/cosas que les hacen estar felices. El objetivo es conseguir por una parte que sean más conscientes de las emociones positivas que vivimos durante nuestro día a día, y por otra recordarles que pueden recurrir a actividades de su agrado para autogenerarse esas emociones positivas (a modo introductorio del módulo de regulación emocional).

## ***Emotional Education Workshop at TGM Eixample***

### **Session 2: *Emotional regulation (I) & Self-esteem***

1º) **Evaluation** of our previous session

Activity: *Let's apply Feel-Think-Act strategy*

2º) **Self-esteem**: learning to know who I am means learning to love who I am

Activity: *Moral Dilemmas (Mr Garrison's Dilema)*

3º) **How can we regulate our emotions?**

Activity: *7 Steps to Free a Negative Emotion (Anger)*

4º) **Evaluation** of the session

### **Objetivos y descripción de las actividades**

<b>Objetivos de la sesión</b>	Proporcionar información sobre la gestión de emociones y herramientas para su regulación
<b>Competencias emocionales trabajadas</b>	Regulación emocional (microcompetencias: expresión emocional; regulación de emociones y sentimientos)
<b>Metodología aplicada</b>	Clase magistral, clase práctica
<b>Rol del educador</b>	Evaluator, educator, mediator, support

1º) **Evaluación de la sesión - aplicación de la estrategia *siente-piensa-actúa* (25 mins)**: el objetivo de esta actividad es ayudar a l@s participantes a ser conscientes de los distintos componentes que determinan nuestro comportamiento, para que puedan aprender a darse tiempo para reflexionar y a decidir conscientemente qué necesitan y

qué acciones quieren llevar a cabo en cada momento. Esta estrategia también les ayudará a conocerse mejor a sí mism@s, así como detectar creencias limitantes. Durante la actividad se entregará a cada participante una situación para que la analice y reflexione cómo sobre cómo se sentiría, qué pensaría y cómo actuaría, para después hacer una puesta en común y compartir las visiones de cada un@.

**2º) Autoestima - Dilemas Morales (25 mins):** previo análisis del dilema propuesto, se explica a l@s participantes qué se entiende por autoestima y se presentan los vídeos de Nathaniel Branden (*Los pilares de la autoestima*) y de Niko Everett (*Conócete a ti mismo: guía de usuario para construir la autoestima*), cuyo fin es mostrar en primer lugar las bases de una buena autoestima, y por otra una propuesta para cambiar nuestra autopercepción de cara a la mejora de nuestra autoestima. Tras esto, se presenta a l@s participantes el dilema moral que encuentra un profesor de Primaria, el señor Garrison, con los padres de uno de sus alumn@s: se dejan unos minutos de reflexión para después pasar a la puesta en común. La razón por la cual se decide utilizar el análisis de un dilema moral dentro del módulo de autoestima es que, a partir del comportamiento e ideas expuestas por cada participante, se les muestra individualmente características positivas de su personalidad (p.ej. Isabel, tu actitud ante esta situación me demuestra que eres una persona valiente, responsable, diplomática, empática, cariñosa...), que pueden anotarse en la pizarra para que las vean claramente durante el resto de la sesión.

**3º) Regulación emocional – Ira (10 mins):** se presenta el método en 7 pasos para deshacerse de una emoción negativa/turbulencia emocional propuesto por Deepak Chopra. Este método consiste en primer lugar en tomar conciencia de cómo me siento, de cuáles son los efectos de esa emoción/es en mi cuerpo y de dónde se manifiestan dichos efectos. A continuación, se toma conciencia de que somos nosotros los responsables de cómo nos sentimos, y no los demás, por lo que también tenemos el poder para cambiarlo sin depender de segundas/terceras personas. Por último, se pasa a una fase de liberación de la emoción consistente en soltar la tensión que experimentamos en nuestro cuerpo a través de la respiración, para después compartir dicha experiencia con los demás participantes y celebrar los beneficios de la liberación. Se podría resumir en los siguientes pasos: reflexión, empoderamiento, liberación y celebración. Me pareció un ejercicio adecuado para esta sesión por su sencillez y a la vez porque permite estimular la reflexión de las personas, y hacerlas conscientes de que su felicidad y su tristeza/ira no dependen de las acciones de los demás, sino de cómo cada un@ interpreta la realidad y de cómo gestiona sus emociones.

**4º) Evaluación de la sesión (10 mins):** se hace una puesta en común de las emociones, dificultades y elementos útiles vistos durante la sesión 2, y se resuelven las dudas que hayan podido quedar pendientes.

- ➔ Como **deberes** se les propone ver el vídeo de la charla TED de Niko Everett y llevar a cabo una de sus propuestas, esto es, escribir una lista de 10 cosas que admiran de ell@s mism@s. El objetivo es ayudarlas a tomar conciencia de sus cualidades, habilidades, y que dediquen un tiempo a valorarlas. En el caso de l@s participantes con niveles de autoestima más bajos, se les motivará especialmente para que hagan la actividad aunque no lleguen a anotar 10 elementos: el objetivo es que prueben a buscar en ell@s elementos positivos y que les gusten de su personalidad.

## Emotional Education Workshop at TGM Eixample

### Session 3: Emotional Regulation & Empathy

1º) Introduction: Self-esteem homework checking and intro to *Unknown Friend*

2º) How can we regulate our negative emotions?

Activity: *Turtle and Traffic Light techniques; Anger mangement cards (Anger)*

Activity: *Music sounds better with you, check homework (Sadness)*

Activity: *Let's breath! Back to Back Breathing (Anxiety)*



3º) Empathy

Activity: *Unknown Friend*

Activity: *Woollen Ball*



## Objetivos y descripción de las actividades

<b>Objetivos de la sesión</b>	Dar herramientas para el desarrollo personal/ajeno de la autoestima (empoderamiento) y para la regulación de emociones
<b>Competencias emocionales trabajadas</b>	Conciencia emocional (microcompetencia: comprensión de las emociones de los demás, empatía)  Regulación emocional (microcompetencia: regulación de emociones y sentimientos)
<b>Metodología aplicada</b>	Clase magistral, clase práctica
<b>Rol del educador</b>	Evaluador, educador, coordinador, mediador, apoyo

1º) **Revisión deberes (15 mins)**: se pide a l@s participantes que expongan (si se sienten cómod@s con ello), la lista de 10 elementos que admiran de sí mism@s para que tod@s podamos ser conscientes de qué aprecia cada participante de su personalidad, en definitiva, para conocer mejor a las personas que integran el grupo, ya que durante la sesión 3 trabajaremos la empatía. Posteriormente se entregará a cada participante un papel con el nombre de un compañero del grupo (como introducción a la actividad “*Amigo desconocido, Unknown Friend*”), y se les pedirá que presten atención a las emociones y comportamientos de dicho compañer@ durante la sesión de hoy.

2º) **Regulación emocional - Ira, tristeza, ansiedad (35 mins)**: se presentan 3 herramientas para la gestión de la **ira** con niñ@s/adolescentes, esto es, la técnica de la tortuga, la técnica del semáforo y tarjetas con consejos para tranquilizarse cuando sentimos ira. Se les explica también la utilidad de crear *rincones de la calma* con actividades como mandalas para colorear, peluches, instrucciones para realizar ejercicios respiratorios...a donde los niñ@s/adolescentes puede dirigirse cuando se encuentran desbordados, con el fin de tranquilizarse y que aprendan a gestionar su ira.

Para abordar la regulación de la **tristeza**, se utiliza la música como herramienta: se les propone la actividad “La música suena mejor contigo” como metáfora de que cuando estamos felices, acompañados por una buena autoestima como compañera de viaje vital, es más fácil encontrar belleza y cosas agradables en el día a día. Durante el ejercicio se escuchan fragmentos de varias canciones, y se les pide que anoten las emociones que han sentido al escucharlas, así como el nombre de la canción y del grupo si los conocen. Las canciones elegidas se escuchan de forma ordenada de tal manera que se comienza por temas tristes y se acaba por temas que inspiran alegría y fuerza. El objetivo de la actividad es enseñarles a utilizar la música como herramienta para liberarse de la tristeza (ya sea a través del llanto generado al escuchar temas tristes y/o a través de la escucha de canciones positivas que sustituyan la tristeza por alegría). Otra de las utilidades de este ejercicio es el aprendizaje de la pluralidad de emociones que puede generar una misma canción en distintas personas.



En cuanto a la **ansiedad**, se recuerda que una persona siente esta emoción ante un peligro real pero poco probable, mientras que el miedo se produce antes un peligro real e inminente, y que tod@s necesitamos esta emoción para asegurar nuestra supervivencia, por lo que necesitamos aceptarla y tomar conciencia del aprendizaje que dicha emoción nos puede ofrecer. En relación a la ansiedad, al tratarse de una emoción que nos prepara para la acción, pero ante un peligro poco probable, conviene aprender a gestionarla adecuadamente para evitar las consecuencias negativas que estados de ansiedad prolongados pueden tener para nuestra salud física y mental. Se les propone como herramienta de regulación un ejercicio respiratorio, esto es, *respiración espalda a espalda*: por parejas se sientan espalda contra espalda y, por turnos, uno de ellos se concentra en la respiración de su compañer@ y trata de coordinar la suya con la de él/la. El ejercicio se realiza con las luces apagadas y acompañad@s de música relajante para crear un clima de paz y tranquilidad. Este ejercicio resulta muy adecuado para la sesión de hoy, ya el hecho de estar atento a la respiración de un compañer@ contribuye al desarrollo de la empatía.

3º) **Empatía (20 mins)**: tras definir qué es empatía, se pide a l@s participantes que a modo de **deberes** escriban una carta a su “amigo desconocido” para explicarle qué emociones creen que han detectado en él/la durante la sesión. Esto contribuirá a fomentar la expresión de emociones, ahondar en la empatía y proporcionar a cada participante información sobre las emociones que transmiten a los demás.

A continuación, se lleva a cabo la actividad “*ovillo de lana*”, consistente en crear un círculo donde los participantes estarán sentados. El monitor/a tiene un ovillo de lana y comenzará la actividad lanzándolo hacia una persona concreta, y diciéndole una cualidad o aspecto positivo que aprecia de dicha persona. Cada participante repetirá la misma acción escogiendo al compañer@ que prefiera, y cuidando de que tod@s hayan recibido al menos una vez el ovillo de lana y un elogio. El objetivo del ejercicio es estimular a l@s participantes a prestar atención a los demás y focalizarnos en aspectos positivos. Además, al final de la actividad se habrá generado una red con la lana, que servirá para explicar al grupo la importancia de la comunicación y reconocimiento de las personas de cara a crear una red social que nos sirva de apoyo para crecer como personas y para superar momentos duros de nuestras vidas.

## Emotional Education Workshop at TGM Eixample

### Session 4: Social Skills

#### 1º) Introduction: Self-esteem homework checking and intro to *Unknown Friend*

#### 2º) Social Skills

Theory

Activity: *Who...?* (*Respect individual and collective differences*)

Activity: *Meet my Hand* (*Respect individual and collective differences*)

Activity: *Let's draw!* (*Active communication*)

Activity: *Only 3 minutes!* (*Active communication*)

Activity: *Hula Hoop* (*Cooperation*)

#### 3º) Breathing exercise

Activity: *Let's breath! Bumblebee Breathing*



## Objetivos y descripción de las actividades

<b>Objetivos de la sesión</b>	Dar a los participantes nociones básicas para establecer una comunicación activa  Proporcionar ideas para el fomento de la cooperación e integración de grupos  Proporcionar herramientas para la regulación emocional
<b>Competencias emocionales trabajadas</b>	Competencia social (microcompetencias: habilidades sociales básicas, compartir emociones, comunicación receptiva, comunicación expresiva, respeto por los demás y cooperación)  Regulación emocional (microcompetencia: regulación de emociones y sentimientos)
<b>Metodología aplicada</b>	Clase magistral, clase práctica
<b>Rol del educador</b>	Educador, coordinador, mediador, apoyo

1º) **Revisión deberes (5 mins)**: se pide a l@s participantes que confirmen si han escrito y hecho llegar a su “amigo desconocido” la carta tal y como se les pidió.

2º) **Habilidades sociales – teoría (10 mins)**: se presenta la definición de habilidades sociales, y a continuación se dedican unos minutos a citar y explicar brevemente las microcompetencias incluidas en este ámbito.

3º) **Habilidades sociales – práctica**: decidí llevar a cabo dinámicas para la práctica de la principal de las habilidades sociales básicas, esto es, la *escucha*. También me pareció adecuado trabajar la comunicación expresiva (que englobo junto a la escucha en *active communication*), el respeto por los demás y la cooperación, ya que por las características de los grupos de estudiantes que tienen las participantes (p.ej. hay una pobre identidad de equipo y falla la comunicación entre estudiantes), creí que podrían resultarles interesantes. A continuación, se explica detalladamente cada una de las dinámicas:

**Who...? (10 mins)**. Para esta actividad es aconsejable usar una sala o bien un aula en la que previamente se hayan movido las sillas y las mesas hacia uno de los laterales. Se pide a los participantes que ocupen cada una de las esquinas de la clase, y escuchen las preguntas que se les van a formular: cada vez que la respuesta sea un “sí”, deberán desplazarse al centro de la clase; si es un “no” deberán quedarse en la esquina. Antes de que se formule la siguiente pregunta volverán tod@s a sus esquinas. Se comienza con cuestiones simples y superficiales (p.ej. ¿cuál es tu color favorito?), y se pasa a preguntas más íntimas y profundas para que los participantes comiencen a “tirar el muro” que nos

creamos para protegernos y no sentirnos vulnerables ante desconocidos, y que así puedan abrirse a los demás para darse a conocer y conectar.

***Meet my Hand (15 mins)***. Se reparte un folio y un lápiz a cada participante, y se les pide que tracen el contorno de una de sus manos (atención: avisar de que no deben escribir su nombre en el papel, es anónimo). A continuación, deben escribir en cada dedo la siguiente información:

Pulgar: tu mayor virtud

Índice: tu peor defecto

Corazón: tu sueño

Anular: tu mayor miedo

Meñique: tu edad

Después, devuelven el folio al monitor/a y éste/a leerá en voz alta la información de cada mano, para que los participantes traten de adivinar a quién pertenece cada una de ellas, a la vez que se reflexiona sobre las cosas que tenemos en común y las cosas que nos hacen diferentes a cada un@.

El objetivo de esta actividad es mejorar el conocimiento entre los miembros del grupo, promover el interés y la curiosidad en profundizar las relaciones que mantienen, y fomentar el respeto las ideas/preferencias/características de cada miembro del equipo.

***Let's draw!(10 mins)*** Se pide a un voluntari@ que tome un papel y escuche las indicaciones del resto de sus compañeros. A estos se les mostrará una imagen con figuras geométricas y deberán dar a su compañer@ las indicaciones adecuadas para que éste/a pueda dibujar dicha imagen mejor posible. Se les da un tiempo para llevar a cabo la actividad y al final de la misma se dedica un tiempo a reflexionar sobre las dificultades que han identificado, si el modo de dirigirse a su compañer@ ha sido adecuado (p.ej. ¿hemos mantenido la calma cuando él/ella no nos entendía?), si han empatizado con él/ella, cómo se ha sentido él/ella al recibir las indicaciones...El objetivo de todo ello es mostrar a los participantes lo difícil que resulta en ocasiones comunicarnos, ya que no siempre conseguimos expresar lo que pensamos/sentimos de forma adecuada, o incluso haciéndolo la otra persona interpreta nuestro discurso de forma errónea debido a sus propias experiencias previas e ideas.

***Only 3minutes (10 mins)***. Se pide a los participantes que se pongan por parejas y, por turnos, uno de ellos hablará durante 3 minutos sobre el tema que el monitor/a les indicará (p.ej. el mejor viaje de tu vida, el día más feliz de tu vida...) y su compañer@ deberá escucharle atentamente sin interrumpirle, utilizando estructuras como “ajá”, “ah, ¿sí?”, parafraseando partes del discurso de su compañero, fijándose en su postura y copiando algunos gestos...para practicar la escucha activa y el *rapport*. De forma opcional, se puede poner de fondo y a bajo volumen la canción “3 minuti” del grupo *Negramaro* para crear un clima propicio para la actividad.

**Hula Hoop (10 mins).** Se pide a los participantes que, de pie, se dispongan formando un círculo pasando el brazo por encima del hombro del compañer@ que tienen a su lado. En el centro del círculo y sobre sus pies, se colocará un aro. El objetivo de la actividad es subir, entre tod@s y sin ayuda de las manos, el aro desde los pies hasta la cabeza de forma que finalmente el aro quede alrededor de las cabezas de los participantes. La finalidad de esta actividad es promover la cooperación entre miembros de un grupo, así como practicar el pedir y dar ayuda (p.ej. pedirle a un compañer@ que le ayude a mover el aro de una determinada manera), la comunicación expresiva, la asertividad (p.ej. ser conscientes de nuestras capacidades e informar al resto de compañeros cuando no puedo ejecutar un determinado movimiento para desplazar el aro, aunque esto vaya en detrimento del objetivo de la dinámica...).

4º) **Breathing exercise - *Let's breath!* (5 mins):** para finalizar la sesión se propondrá un ejercicio respiratorio para acabar de forma relajada. Este día se practica la generación de vibraciones a través de nuestros labios como medio para relajarnos. El ejercicio consiste en tomar aire y expulsarlo por la boca con los labios ligeramente separados, de forma que al salir el aire estos vibrarán y se emitirá un sonido similar al de los abejorros. De forma opcional se puede introducir un dedo en los oídos para incrementar la concentración en dicha vibración, y poner música de fondo con sonidos de un bosque/cantos de pájaros. Atención, evitar este tipo de ejercicio respiratorio si se tienen problemas auditivos, ya que puede resultar molesto.

## Emotional Education Workshop at TGM Eixample

### Session 5: Wellbeing and Life Skills

#### 1º Wellbeing and Life Skills

Theory: concept, main microcompetences

Activity: *Flight to my Goals* (**Setting adaptative goals**)

Activity: *My Ideal Friend* (**Decision Making**)

Activity: *My Wheel of Life* (**Decision Making**)

Activity: *Inspiring quote* (**Emotional Wellbeing**)

#### 2º Breathing exercise

Activity: *Let's breath! Take 5 Breathing*



## Objetivos y descripción de las actividades

<b>Objetivos de la sesión</b>	Proporcionar al profesorado herramientas que les permitan descubrir cómo llevar una vida plena, tanto a nivel personal, como de cara a la motivación de sus alumn@s  Proporcionar herramientas para la regulación emocional
<b>Competencias emocionales trabajadas</b>	Habilidades para la vida y el bienestar (microcompetencias: establecimiento de objetivos adaptativos, toma de decisiones, bienestar emocional)  Regulación emocional (microcompetencia: regulación de emociones y sentimientos)
<b>Metodología aplicada</b>	Clase magistral, clase práctica
<b>Rol del educador</b>	Educador, coordinador, apoyo

1º) **Habilidades para la vida – teoría (15 mins):** se presenta la definición de habilidades para la vida y el bienestar, y a continuación se dedican unos minutos a citar y explicar brevemente las microcompetencias incluidas en este ámbito, dando especial importancia al concepto de “fluir” del psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, por considerarlo básico a la hora de generarnos bienestar y trabajar para vivir de forma coherente con nuestras necesidades, habilidades y principios.

3º) **Habilidades para la vida - práctica:** decidí llevar a cabo dinámicas para la práctica del establecimiento de objetivos adaptativos, la toma de decisiones consciente y el bienestar emocional, por considerarlos tres pilares básicos para el desarrollo de una vida plena. A continuación, se explica detalladamente cada una de las dinámicas:

***Flight to my Goals (10 mins).*** Desde mi punto de vista, creo que una vez que nos conocemos mínimamente (tema que trabajamos hasta ahora en las sesiones previas del taller), es necesario fijarse unos objetivos vitales precisos y alcanzables (esto es, adaptativos) para llevar una vida que nos llene y nos haga felices. De ahí el llevar a cabo esta dinámica al inicio de esta sesión. Para realizarla basta con dar a cada participante un folio y pedirles que construyan un avión donde a continuación escribirán su nombre, su objetivo adaptativo, cómo lo quieren alcanzar, y para qué fecha esperan haberlo alcanzado. Después lanzarán al aire sus aviones y cada participante cogerá un avión distinto al suyo: leerán la información que hay en él y se comprometen a enviar un email a dicho compañer@ para la fecha en que espera haber cumplido su objetivo. El fin es proporcionar a cada persona un motivo extra (el “rendir cuentas” a otra persona) para perseguir sus objetivos y no dejarlos de lado.



***My Ideal Friend (15 mins)***. En la pizarra se dibuja una tabla con 2/3 columnas: me gusta, no me gusta, me da igual. A continuación, se reparte un folio a cada participante con serie de adjetivos para describir el carácter de una persona y se les que valoren cada uno de ellos y los clasifiquen en una tabla similar a la dibujada en la pizarra. Tras unos minutos de reflexión, se hace una puesta en común para analizar que valora cada persona en un amig@.

El objetivo es concienciar a los participantes de la importancia de conocerse a un@ mism@, ser consciente de lo que queremos, de nuestros valores y principios, y de tomar un tiempo para reflexionar sobre ello de cara a la toma de decisiones en nuestras vidas, que pueden ser desde la elección de una carrera, a la elección de unas amistades u otras.

***My Wheel of Life (20 mins)*** Se reparte a cada persona una ficha con una rueda de la vida, esto es, un círculo con distintos sectores que representan diferentes aspectos en nuestras vidas (trabajo, amistad, amor...), y se les explica que deben reflexionar sobre su satisfacción en cada sector, para después darle una puntuación de 0 a 10 (de menor a mayor satisfacción respectivamente). Dependiendo de cuán content@s estén con su vida en los distintos sectores, generarán una rueda más o menos equilibrada: si uno o varios sectores tienen una puntuación muy baja, afectarán al resto de ámbitos de nuestra vida (la rueda no podrá girar fácilmente, esto es, nos costará avanzar). El objetivo de esta actividad es ayudar a l@s participantes a ser conscientes de cuán satisfechos están con sus vidas, identificar en qué ámbito/s deberían trabajar para mejorar su felicidad, y cómo esto puede afectar a otros aspectos de sus vidas.

***Inspiring quote (5 mins)***. Se pide a l@s participantes que busquen una frase que les resuene, que les inspire y motive para que la cuelguen en el corcho de sus clases y puedan usarla para motivar a sus alumnos. Se les recalca la importancia de que dicha frase debe tener un fuerte significado para ell@s, ya que de lo contrario no transmitirán su mensaje de forma apasionada, y no servirá para motivar al alumnado (nuestras palabras no convencerán a nadie si nosotros mismos no creemos en lo que decimos). Como apoyo, se les ofrece acceso a una carpeta en Google Drive con frases motivadoras en diferentes idiomas. El objetivo es que sean conscientes de que, si ellos como profesores están motivados, les resultará más sencillo motivar a sus estudiantes, y que algo tan simple como una frase puede ser utilizado para inspirar y cambiar el estado emocional de un alumno, de una clase.

**4º) Breathing exercise - Let's breath! (10 mins):** para finalizar la sesión se proponer un ejercicio respiratorio para acabar de forma relajada. Este día se practica la sensación consciente de nuestro cuerpo combinada con la respiración como medio para relajarnos. El ejercicio consiste en tomar aire y expulsarlo por la boca a la vez que repasamos el contorno de una de nuestras manos, acompasando la respiración con la forma de nuestros dedos de la siguiente forma, con cada inspiración repasamos un lateral de nuestros dedos de la base a la punta, y con cada espiración lo hacemos de la punta a la base, para pasar con la próxima respiración al siguiente dedo.



## *Emotional Education Workshop at TGM Eixample*

### **Session 6: *Wellbeing, Emotional Development and Communication***

**1º) Homework: Decision making and Inspiring quote checking**

**2º) Wellbeing**

Activity: *Empowerment: Back to Basics (Self-esteem)*

Activity: *Empowerment: We can be heroes (Self-knowledge)*

**3º) Emotional Development**

**4º) Communication and ADHD**

**5º) Breathing exercise**

Activity: *Let's breath! Cardiac coherence*

**6º) Homework**

### **Objetivos y descripción de las actividades**

Objetivos de la sesión	<p>Proporcionar herramientas para el desarrollo de una vida plena</p> <p>Dotar de herramientas para el desarrollo personal/ajeno de la autoestima (empoderamiento)</p> <p>Proporcionar una introducción en conocimientos relativos al desarrollo emocional</p> <p>Proporcionar nociones básicas para mejorar la comunicación con niñ@s con TDAH</p> <p>Dar herramientas para la regulación emocional</p>

<b>Competencias emocionales trabajadas</b>	Habilidades para la vida y el bienestar (microcompetencias: establecimiento de objetivos adaptativos, toma de decisiones, bienestar emocional)  Regulación emocional (microcompetencia: regulación de emociones y sentimientos)
<b>Metodología aplicada</b>	Clase magistral, clase práctica
<b>Rol del educador</b>	Evaluador, educador, coordinador, apoyo

El objetivo de esta sesión era proporcionar a las participantes la información que esperaban obtener a través de las sesiones del taller, y que por falta de tiempo o bien por la naturaleza de la temática, no habían sido vistas hasta ahora.

1º) **Revisión deberes (10 mins)**: se pide a las participantes que compartan su rueda de la vida (áreas vividas con alta satisfacción, con baja satisfacción, qué creen que deben hacer para mejorar su satisfacción en estas últimas áreas...), así como aquellas cosas que les sorprendieron al llevar a cabo la actividad. También se comprueba si han podido llevar a cabo la actividad de frases inspiradoras con sus alumnos.

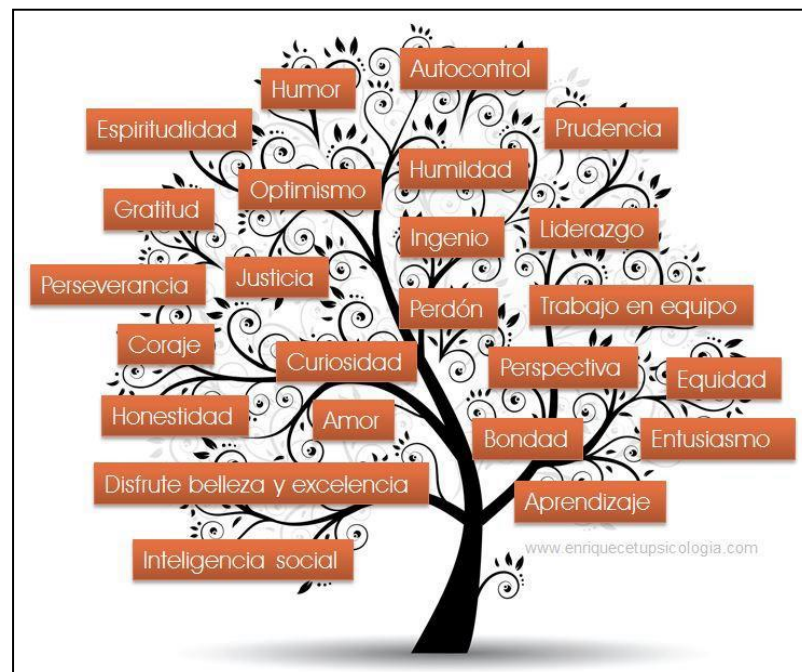
2º) **Bienestar**: se presentan dos actividades bajo este epígrafe, siendo “*We can be heroes*” la central, es decir la realización del test VIA para que cada participante conozca las fortalezas de su carácter (para contribuir al autoconocimiento). La actividad “*Back to Basics*” fue concebida como un paso previo al autoconocimiento, esto es, antes de sentir curiosidad por nuestras fortalezas, por cómo somos, es necesario tener un mínimo de autoestima (¿cómo estar dispuesto a descubrir quiénes somos si no nos amamos, o incluso nos odiamos?), y para ello es necesario alimentarla y/o pedir a los demás que nos ayuden a alimentarla, que nos enseñen a querernos (es decir, como dice el título de la actividad, volver a lo básico y fundamental, esto es, a nuestro amor propio).

**Empowerment: Back to Basics (15 mins)**. Se presenta el proyecto “*The Compliments Project*” (también conocido como “*Spread the love*”; <https://www.cultofpedagogy.com/compliments-project/>), una iniciativa de una profesora de Nueva York que pretende fomentar el positivismo y la autoestima de sus alumnos. Para llevar a cabo la actividad, necesitamos colocar una silla delante de la pizarra, con el respaldo hacia ésta para que uno de los alumn@s se siente y no pueda ver la pizarra. A continuación, el resto de los alumnos se levantarán y escribirán en la pizarra cumplidos y frases positivas dirigidas al alumno que está sentado en la silla. Cuando hayan acabado, el alumno podrá levantarse y leer lo que han escrito sobre él. Esto permite a cada participante ser consciente tanto de lo que los demás sienten sobre él/ella, como lo que él/ella mism@ siente hacia los demás, es decir, permite tomar consciencia de cómo

somos y cómo nos perciben los demás, lo cual puede ayudarnos a completar nuestro propio autoconocimiento, lo cual liga con el objetivo de la siguiente actividad.

**Empowerment: We can be heroes (20 mins).** Se pide a las participantes que accedan a la web del *VIA Institute* para que puedan realizar el *test VIA*: tanto el instituto como dicho test han sido creados bajo la dirección de Martin Seligman, considerado uno de los padres de la psicología positiva. La duración de la prueba es de aproximadamente unos 15 minutos, y a través de una serie de preguntas sobre nuestro carácter y nuestro comportamiento en una serie de situaciones, la aplicación genera una lista de fortalezas del carácter ordenadas por su predominancia, por su importancia a la hora de definir nuestro carácter. El hecho de ser consciente de nuestras fortalezas (nuestros “superpoderes” de héroes, de ahí el título en inglés), y de ponerlas en práctica en nuestro día a día contribuye a nuestro bienestar porque nos hace sentirnos realmente nosotr@s mism@s.

Por lo tanto, el objetivo de esta actividad es ayudar a las participantes a que se conozcan un poco mejor, a que identifiquen aquellas fortalezas que las definen, que les permiten sentirse originalmente ellas mismas cuando las ponen en práctica. Para ello se les pide además que tras realizar el test construyan su propio “árbol de fortalezas de carácter”: sobre la imagen de un árbol, deberán indicar sus 5 principales fortalezas (ver imagen inferior a modo de ejemplo), de forma que las tengan en un formato tangible y de fácil visualización.



3º) **Emotional development (10 mins):** se presenta un breve resumen sobre el desarrollo emocional de las personas, con puntos básicos para cada etapa.

4º) **Communication and ADHD (10 mins):** se proporciona un breve resumen sobre el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, así como consejos para mejorar la comunicación con alumnos que presentan dicho trastorno.

5º) **Breathing exercise - *Let's breath!* Cardiac Coherence (10 mins):** para finalizar la última sesión del taller, se propone un ejercicio de coherencia cardíaca. La coherencia cardíaca es un estado psicológico en el cual los sistemas nervioso, endocrino, cardiovascular e inmune se hayan en equilibrio; esto se consigue cuando el corazón late de una forma armónica, no estresada, ya que es en esta situación cuando se envían señales desde este órgano al cerebro que se traducen en una reducción en la liberación de hormonas asociadas al estrés (p.ej. cortisol), y se incrementa la secreción de hormonas asociadas al bienestar (p.ej. serotonina). Para llevar a cabo la actividad se indica en primer lugar a las participantes los pasos a seguir: tomar conciencia de nuestro corazón, pudiendo poner la mano en el pecho para sentir sus latidos y observar los cambios que se vayan produciendo; a continuación, pensar en una imagen/recuerdo que nos genere compasión, amor, ternura y/o gratitud.

Con esta dinámica se pretende dotar a las profesoras de una herramienta más para relajarse y tomar conciencia sobre su capacidad para gestionar cómo se sienten y para autogenerar emociones positivas cuando así lo necesiten (autonomía emocional).

6º) **Deberes:** a modo de tarea final del taller, se pide a las participantes que elijan una/s de las dinámicas vistas a lo largo de las sesiones, que la pongan en práctica con sus grupos de alumnos/un familiar/un amig@...y que posteriormente comuniquen cómo se han sentido antes, después, y qué han aprendido con dicha actividad (se les da un plazo de 15 días aproximadamente).

## **Proceso de aplicación**

El taller se impartió entre el 20 de abril y el 25 de mayo, en 6 sesiones semanales de 1h y 15 minutos aproximadamente, cada jueves a las 15:30h.

Las sesiones se impartieron en las instalaciones de *TGM Eixample*: para la parte teórica del taller ocupamos una de las aulas de estudio, mientras que para las actividades prácticas utilizamos la sala de usos múltiples, por ser más espaciosa y disponer de menos mobiliario. El material necesario para las distintas actividades se puede revisar en las fichas previas donde ha descrito con detalle el plan para cada sesión.

La estructura general de las sesiones consistía en empezar con una introducción teórica, seguida de actividades prácticas y se finalizaba con un ejercicio de relajación y con la entrega de un cuestionario de evaluación para dicha sesión (ver Anexo X). Las dudas se iban aclarando sobre la marcha y, cuando era necesario, se dedicaban unos minutos al inicio del taller para revisar deberes (actividades prácticas) de las sesiones previas.

## **Evaluación del programa**

Para llevar a cabo la *evaluación del taller* apliqué 3 estrategias diferentes:

- Cuestionarios anónimos al final de cada sesión (ver Anexo X)
- Entrevistas personales tras las sesiones
- Actividades prácticas durante las sesiones/como deberes

De esta manera podría determinar la eficacia de las sesiones a nivel teórico y práctico, y al solicitar el feedback de las participantes a través de entrevistas y cuestionarios, podría tener mayor cantidad de información sobre su opinión acerca de los temas vistos: los cuestionarios me permitieron obtener datos, de forma más organizada y reflexiva, acerca de los conocimientos asimilados con cada sesión, la utilidad de los temas vistos de cara a su trabajo diario, modo adecuado de transmitirles la información y necesidades para completar su formación en la temática vista.

Las actividades prácticas propuestas me permitieron conocer las dificultades que podían surgir al aplicar las dinámicas propuestas, la disposición/reticencia de las participantes a su aplicación, y el impacto que podían tener en los demás, en definitiva, su utilidad real.

En cuanto a las entrevistas personales, éstas daban pie a que las participantes tuviesen mayor libertad para expresarse y asociar lo visto con diferentes aspectos de sus vidas, por lo que me permitió obtener información relativa al efecto de las sesiones en su vida personal, fuera de su rol como educadoras.

Además, también evalué el desarrollo de cada sesión como observadora y desde mi propio punto de vista para poder tener una visión lo más objetiva posible de la dinámica de las sesiones.

A continuación, se detalla la evaluación para cada sesión del taller.

## Evaluación sesión 1

**Integrantes del grupo: Sofía, Luisa, Isabel, Sara** (*nombres ficticios*)

- 1) **Observaciones durante la sesión:** los 4 miembros del grupo participaron activamente durante la sesión. Sofía, además de contribuir, aportó puntos de vista personales y amplió los temas de discusión durante la actividad de la exposición de fotografías. Sara también aportó experiencias personales que le habían venido a la memoria tras la visualización de las fotos, lo que permitió comprobar cómo una misma foto puede generar emociones diversas en distintas personas.
- 2) **Entrevista personal tras la sesión:** Sofía y Luisa manifestaron poco después de la sesión que el tema les había resultado interesante. Al día siguiente, Sara indicó que la noche anterior había comentado con su pareja los aspectos que habíamos tocado en la sesión, ya que le resultaron muy interesantes y quería compartirlo.
- 3) **Actividad práctica “Applying Feel-Think-Act strategy”:** Luisa y Sofía optaron en un primer momento por explicar cómo actuarían ante las situaciones expuestas, para posteriormente indicar qué pensarían sobre ello. Fue necesario solicitar activamente que expresasen cómo se sentirían. En el caso de Sofía, ella misma confirmó que tenía dificultades para expresar/encontrar las emociones que sentiría ante una de las situaciones tratadas, y tras una breve reflexión, fue capaz de indicar el nombre de 2 emociones.
- 4) **Cuestionario:** la transmisión de la información y los objetivos de las distintas actividades fueron evaluados como adecuados por las participantes, que además coincidieron en la utilidad de las actividades presentadas de cara a su trabajo. Asimismo, tanto la actitud de la facilitadora (la autora del proyecto) como el clima de la sesión les resultó agradable y propicio para abrirse. Les resultó especialmente interesante el dominó emocional, ya que esta actividad les permitió asociar emociones a contextos/situaciones dadas, y les pareció muy adecuado sobre todo para clases con niños de Primaria. Cabe destacar la idea que una de las participantes extrajo como aprendizaje de la actividad “*Photography Show*”, y es que tomamos decisiones en base a nuestras emociones/sentimientos.
- 5) **Experiencia personal:** durante la sesión me resultó fácil explicar la mayoría de los contenidos a las participantes, pese a algún momento en el que por limitaciones del idioma (las sesiones se imparten en inglés) creo que no pude ser todo lo clara que me habría gustado. El grado de satisfacción personal tras la sesión no fue alto, ya que el tiempo del taller es muy limitado (1h 15min) e insuficiente para transmitir todo lo que desearía; además tenía la sensación de que para varias de las participantes la sesión no les había aportado mucha información nueva, ya que son personas con una tendencia natural a la correcta gestión de las emociones. Tras las entrevistas personales, me sentí más tranquila

al comprobar que el material había sido interesante para al menos 2 de las participantes.

## Evaluación sesión 2

- 1) **Observaciones** durante la sesión: sólo asisten Sofía y Luisa. Ambas participaron activamente, y en especial Sofía debido a que hoy la sesión se desarrolló en español. Durante esta hora, vimos cómo en ocasiones es difícil saber qué sentimos (Sofía tuvo dificultad para expresar con precisión que sentía al abordar un caso en una de las actividades). Asimismo, cuando trabajamos las cualidades positivas de cada una, Sofía abrió el debate hacia el tema de la seguridad en un@mism@, lo cual fue altamente enriquecedor, ya que pudimos reflexionar sobre la importancia que se le da al aspecto físico de cara a la evaluación de las personas (sobre todo en el caso de las mujeres), y cómo esto puede minar nuestra autoestima si no lo gestionamos adecuadamente.
- 2) **Entrevista personal** tras la sesión: Luisa manifestó que no tenía ninguna sugerencia respecto a la sesión, y que todo para ella era nuevo, por lo que estaba totalmente abierta a las dinámicas e información expuestas. Por motivos de horarios laborales, no fue posible tener una entrevista personal con Sofía para que manifestase su punto de vista sobre la sesión.
- 3) **Actividad práctica:** escribir 10 cosas que admiras de ti mism@. Sólo Isabel y Sara hicieron la tarea propuesta. Sara reconoció que le resultó difícil escribir una lista tan larga de cosas que apreciaba de sí misma, no llegando a completarla (su lista contemplaba 8 elementos). Isabel comentó que periódicamente suele hacer un listado de cosas por las que está agradecida, y entre ellas se encuentran características de su personalidad, actitudes...por lo que esta tarea le resultó sencilla, pero en cualquier caso, durante la puesta en común se emocionó al explicar las cosas que admiraba de sí misma ya que se sentía vulnerable. En ese momento la apoyé, y les recordé que tod@s tenemos derecho a expresarnos a través del llanto, ya sea como muestra de tristeza, de alegría, de orgullo...y que eran totalmente libres para hacerlo, ya que nadie las juzgaría por ello. Aunque Sofía y Luisa no hicieron la tarea, se les animó a intentarlo, ya que podría ayudarles a ser más conscientes de sus capacidades y fortalezas.
- 4) **Cuestionario:** como en la anterior sesión, tanto la transmisión de la información como los objetivos de las actividades fueron evaluados como correctos, y la utilidad del material de apoyo proporcionado también fue valorado positivamente. Las actividades de esta sesión no parecieron tan atractivas a las participantes como las de la primera sesión, aunque en cualquier caso, la dinámica “7 Steps to Free a Negative Emotion” fue valorada como muy útil por una de



ellas, ya que promueve la reflexión como medio para regular emociones como la ira, la tristeza...

- 5) **Experiencia personal:** durante la sesión me resultó fácil explicar los conocimientos, y esta vez me apoyé en la pizarra para recalcar los principales aspectos con los que los alumnos nos teníamos que quedar (p.ej. cualidades positivas de las participantes que detectamos en base a cómo actuarían en la actividad *Moral Dilemmas*), lo cual me ayudó a sentirme más segura de que se cumpliesen los objetivos de cada actividad. Salí del taller relativamente contenta porque tuve la sensación de que, pese a la brevedad de la sesión, se tocaron temas que hicieron reflexionar a Sofía y Luisa.

### Evaluación sesión 3

- 1) **Observaciones:** durante la sesión: asisten Luisa, Isabel y Sara. Sara, e Isabel en especial, se muestran abiertas a exponer sus emociones y percepciones durante las distintas actividades. De modo excepcional, Luisa se mostró reticente a expresar sus emociones en ocasiones (p.ej. durante la actividad “*Music Sounds Better With You*”) debido a que tuvo recuerdos de ciertas etapas de su vida que no fueron especialmente felices. En cualquier caso, creo que la sesión ha conseguido despertar incipientemente algo en ella, ya que durante la actividad “*Woollen Ball*”, aunque con dificultad, aceptó los halagos y comentarios positivos que recibió.

- 2) **Entrevista personal tras la sesión:** Sara me comunicó que a pesar de las dificultades que tuvo para hacer la lista de 10 cosas que admiraba de sí misma, le resultó inspirador. También continuaba con el ejercicio consistente en recordar 1 emoción positiva que había sentido a lo largo del día antes de irse a dormir, y que gracias a ello algunas noches había conseguido dormirse antes y descansar mejor. Además, me confirmó que la actividad “*Woollen Ball*” le había gustado mucho, y la llevaría a cabo con sus alumnos de Primaria para reforzar la unión entre ellos.

En cuanto a Luisa, reconoció que el ejercicio de listar 10 aspectos que admiras de ti sería bueno para ella, pero le cuesta. Se le volvió a animar para que lo intentase cuando ella se sintiese cómoda para hacerlo. Asimismo, me comentó que solía utilizar la música como elemento para liberarse de tensiones y/o tristeza, ya que escuchar música triste le ayudaba a llorar y descargar, por lo que la sesión de hoy supuso un refuerzo para continuar con esta práctica.

- 3) **Actividad práctica “Unknown Friend”:** Cada participante recibió al inicio de la sesión un papel con el nombre de una de las compañeras. Se les pidió que a lo largo de esta semana escribiesen una carta a la compañera que se les asignó para

decirle cómo creyeron que se sintió durante la sesión de hoy. El ejercicio tenía por objetivo el que las participantes estuviesen atentas a las emociones que sentía “su amiga desconocida”, y que fuesen capaces de expresarlas para que la otra persona también fuese consciente de lo que transmite a los demás.

Debido a que Sofía no pudo participar en esta actividad, yo misma la sustituí, y recibí una carta en la que mi “amiga desconocida” me dio un feedback muy positivo de cara a cómo llevar las siguientes sesiones: me comentó que había detectado en mí alegría y sorpresa durante la sesión de ese día, pero a la vez nerviosismo, lo cual le hacía pensar que intentaba hacerlo siempre todo bien y que me preocupaba en exceso todo. Esto me ha ayudado a ser más consciente de cómo llevo las sesiones y de qué quiero cambiar para mejorar como facilitadora emocional: seguiré creando un ambiente de confianza y alegría, pero cuidando mucho el nivel de nerviosismo que llevo conmigo, ya que esto puede afectar a las participantes, y lo que busco precisamente es fomentar su tranquilidad, no incrementar su estrés.

- 4) **Cuestionario:** como en las sesiones previas, la evaluación fue positiva en cuanto a transmisión de información, utilidad de las actividades y del material de apoyo, actitud de la facilitadora y clima de la sesión. Las ideas que se llevaron de esta sesión las participantes fueron por una parte la utilidad de la música como factor de regulación emocional, y por otra la importancia de aprender a dar y recibir cumplidos. Es por ello que la actividad “*Woollen Ball*” les resultó muy atractiva y útil como dinámica a incluir dentro de sus clases.
  
- 5) **Experiencia personal:** en esta sesión decidí comenzar por hacer un sencillo esquema en la pizarra de los puntos a tratar, para ir marcándolos conforme avanzaba la sesión, y que los alumnos se ubicasen. De esta forma creo que las participantes tuvieron una idea más clara de lo que pretendía exponer y tratar. Durante la sesión, y en especial durante la actividad “*Music Sounds Better With You*” puse especial énfasis en recalcar que tenemos derecho a sentir todo tipo de emociones, y no deberíamos bloquear ninguna de ellas, ya que lo importante es comprender que sentimos, por qué, y conocer algunas herramientas básicas para poder pasar de emociones negativas a positivas si así lo deseamos y/o necesitamos. También durante esta actividad, se les comentó que a veces sentimos cosas que no podemos describir con los nombres de las emociones que conocemos, bien porque nos falta vocabulario emocional, bien porque no existe (todavía) una palabra para definir ese estado, pero no por ello deber dejar de expresarlo, sino que basta con reflexionar y definir ese estado que sentimos con las palabras que creamos que mejor lo definen. Por último, me gustaría apuntar que disfruté especialmente con la actividad “*Woollen Ball*”, puesto que tuvimos la oportunidad perfecta para expresar las cosas que valoramos de cada una de las participantes, y eso nos ha ayudado no sólo a afianzar un poco más nuestra relación como compañeras de trabajo, sino también a aprender a vernos de otra forma, es decir, desde los ojos de los demás, para así descubrir cosas de nosotras

mismas que quizás habíamos pasado por alto y que los demás pueden ayudarnos a ver.

### Evaluación sesión 4

- 1) **Observaciones** durante la sesión: todas las participantes, excepto Sofía, asistieron a la sesión y colaboraron en todas las actividades de forma activa. Sólo cabría apuntar que Sara optó por no participar en el ejercicio de respiración por problemas de salud, y a Isabel también le resultó complicado por el mismo motivo.

Además, durante la actividad “*Who...?*” (¿Quién...?), las chicas tuvieron la oportunidad de darse a conocer un poco mejor, ya que las preguntas propuestas sirvieron de base para sacar otros temas personales: p.ej. a raíz de la pregunta “*who is afraid of losing a loved one?*” (¿quién tiene miedo a perder a un ser querido?), se comenzó a tratar el tema de la mayor o menor confianza y cercanía hacia distintos miembros de sus familias.

Durante el desarrollo de “*Meet my Hand*” (te presento a mi mano), todas tuvimos la oportunidad de expresar tanto nuestras virtudes y sueños, como nuestros miedos, y a partir de este punto Isabel consiguió expresar que sentía inquietud por no tener un sueño, un objetivo claro en su vida (de hecho, rellenó la ficha con un sueño, pero no estaba completamente convencida, y necesitó bastante tiempo para escribirlo). Aproveché la oportunidad para tranquilizarla y aconsejarle que se diese tiempo y que probase a hacer distintas cosas/actividades, ya esto le ayudará a identificar qué es lo que realmente le llena en su vida, y le dará pistas sobre cuál puede ser su objetivo vital.

A partir de la actividad “*Let’s draw*” (vamos a dibujar), Isabel, Luisa y Sara tuvieron la oportunidad de reflexionar acerca de la importancia de conocer bien a una persona para poder tener una comunicación efectiva, eficaz: sacaron como conclusión que es más fácil comunicarse con una persona a la que conoces, ya que sólo en este caso conoces los matices de sus expresiones y las dificultades que puede tener para expresar/entender determinados temas/conceptos, adaptando tu registro adecuadamente para hacerte entender.

En cuanto a la dinámica “*Only 3 minutes*” (sólo 3 minutos), debido a la falta de tiempo no pudimos llevarla a cabo: dada la sencillez de su ejecución, me pareció más útil para el grupo dar prioridad al resto de actividades de la sesión. Además, en mayor o menor medida, todas las participantes cuentan con buenas dotes para la escucha gracias a la experiencia laboral que han ido teniendo, y también gracias a las cualidades innatas que poseen algunas de ellas.

- 2) **Entrevista personal** tras la sesión: justo después de la sesión, Isabel me comentó que ese mismo día probaría la actividad “*Hula Hoop*” (el aro) con sus

alumnos (primer ciclo de Primaria), ya que le había parecido muy interesante como medio para promover la cooperación entre los estudiantes.

Asimismo, Luisa me confirmó que aplicaría la dinámica de “*Let’s draw*” con un compañero de deporte, ya que últimamente habían tenido problemas durante los entrenamientos, y la situación era bastante tensa: su objetivo sería abordar de forma lúdica el hecho de que ambos tienen distintos puntos de vista y, a veces, esto complica la comunicación entre ellos. Unos días después Luisa me comunicó que no tuvo la oportunidad de aplicar la actividad ya que su compañero tuvo que dejar la actividad deportiva por motivos laborales.

En el caso de Sara, debido a las características del grupo de alumnos (último ciclo de Primaria, escaso sentido de grupo) con el que trabaja, considera que las dinámicas para el fomento de la cooperación y la identidad de grupo podrían ser muy útiles para ella.

- 3) **Actividad práctica:** se les sugirió que aplicasen alguna de las dinámicas vistas durante la sesión con sus respectivos grupos.
- 4) **Cuestionario:** la dinámica de la sesión, la información recibida y actitud de la facilitadora fueron valoradas positivamente. Solamente se indicaron pequeñas dificultades relativas a la actividad de relajación por motivos de salud (imposibilidad para relajarse por encontrar dificultades para respirar por la nariz/boca). Como aprendizajes destacados por las participantes, cabe mencionar la diversidad de emociones que distintas personas pueden sentir ante un mismo hecho y la importancia de saber comunicarse adecuadamente. La actividad “*Meet my hand*” les resultó muy interesante como medio para crear un clima de intimidad en un grupo, y “Hula Hoop” como herramienta para enseñar a trabajar en equipo y apreciar las capacidades de cada persona.
- 5) **Experiencia personal:** durante esta sesión me sentí confiada y contenta, ya que tanto el tema como las actividades propuestas me resultan muy atractivas, en otras palabras, me resuenan. Incluso durante la preparación de la presentación y la selección de las dinámicas a desarrollar hubo momentos en los que me emocioné, puesto que estoy segura de que, a pesar de la brevedad de la sesión, estos temas pueden ayudar mucho a las participantes y una breve reflexión sobre ello puede ser muy útil para despertar su conciencia.

Fue especialmente interesante el desarrollo de las actividades “*Meet my Hand*” y “*Who...?*”, ya que contribuyeron a estrechar los lazos de unión entre nosotras (y por ello la identidad de equipo), puesto que mejoró el conocimiento que teníamos de cada compañera. Además, fue muy adecuado dejar como actividad final la dinámica del aro, ya que una vez que mejoraron nuestras “uniones”, nos sentíamos más cómodas realizando actividades de contacto y pudimos coordinarnos mejor para trabajar en equipo y llevar a cabo el ejercicio.

## Evaluación sesión 5

- 1) **Observaciones** durante la sesión: todas las participantes, excepto Sofía, asistieron a la sesión, y se interesaron especialmente en la parte dedicada al concepto de “fluir”, ya que algunas de ellas comentaron haberse sentido así mientras enseñaban o se practicaban alguna de sus aficiones.

El taller se estructura en dos partes, dedicando la primera a proporcionar una breve base teórica en habilidades para la vida y el bienestar, centrando la atención en la toma de decisiones, establecimiento de objetivos adaptativos, el concepto de “fluir” y bienestar emocional. En el caso del bienestar emocional, se recalca el papel absolutamente central que tenemos en la generación de nuestra propia felicidad, es decir, somos responsables de nuestro bienestar, cada uno de nosotros tiene su propia llave de la felicidad y no debemos dejarla en manos de ninguna otra persona. Durante la segunda parte se llevan a cabo una serie de dinámicas para ejemplificar cada una de las microcompetencias expuestas, para finalizar la sesión con un ejercicio respiratorio.

La actividad “*Flight to my Goals*” (vuelo a mis objetivos) nos permitió definir de forma concisa un objetivo a corto plazo y compartirlo con otras personas. Esta actividad les resultó útil en el sentido de que les permitió ordenar, priorizar y ser conscientes de un deseo y del modo en que podían alcanzarlo. El fin perseguido con esta dinámica no era tan solo proporcionar un momento de reflexión a las participantes para que pudiesen establecer un objetivo realista y un modo de conseguirlo, sino también ayudarles a comprometerse en su ejecución con la ayuda de otra persona que se encargará de recordarles en un tiempo concreto (vía email) tanto el objetivo a cumplir, como el estado en el que debería de estar su pequeño gran proyecto a esa fecha.

En la dinámica “*My Ideal Friend*” (mi amigo ideal) las participantes fueron muy claras a la hora de evaluar y expresar los rasgos que buscaban en un amig@, lo cual encaja con el momento de su vida en el que se encuentran (son personas maduras, que tienen claro lo que buscan en su entorno social y lo que no tolerarían bajo ningún concepto en sus amig@s), y las experiencias que han vivido hasta ahora (todas ellas han vivido en distintos países, lejos de sus familias, por lo que valoran especialmente la amistad, la lealtad y la tolerancia, la apertura en sus amistades). Esta actividad pretendía ser una muestra del tipo de ejercicios que podrían llevar a cabo con sus alumnos, especialmente si eran adolescentes, ya que es en esta fase cuando las amistades son especialmente importantes y la personalidad está afianzándose, por lo que dotar a este colectivo de un espacio de reflexión acerca de aquello que buscan y necesitan de un amigo es importante para la toma de decisiones conscientes en el ámbito social, y así evitar conflictos, comportamientos violentos...derivados de relaciones amistosas tóxicas.

En cuanto a la actividad “*My Wheel of Life*” (mi rueda de la vida), las participantes tuvieron gran curiosidad por llevarla a cabo, ya que, a excepción de Isabel, el resto nunca había hecho algo así antes. Debido a la falta de tiempo, se

encargó a las participantes hacer este ejercicio como deberes, para ser analizado durante la última sesión del taller.

Como tarea final de la sesión, y como medio para ejemplificar la microcompetencia de bienestar emocional, se les pidió que eligiesen una frase motivadora que les resonase, y que la imprimiesen y colgasen en sus clases, para posteriormente enseñarla a sus estudiantes y explicarles su significado y lo que ésta podía aportarles. Aunque a priori no mostraron mucho interés, al exponerles mi propia experiencia con una alumna se mostraron menos reticentes a la actividad: una de mis estudiantes se encontraba en pleno período de exámenes en la universidad y se sentía sobrepasada por lo que tenía que memorizar, además de presionada por los exámenes que había suspendido anteriormente. Por ello decidí colgar en mi clase un cartel con la frase “*los errores no son fracasos, sino la prueba de que lo estamos intentado*” (su autoría no está muy clara, por lo que evitaré dar nombres), de forma que cada vez que detectaba malestar en dicha alumna, le pedía que leyese la frase o bien se la recordaba yo misma, así como las implicaciones que tenía, esto es, perseverar en nuestros objetivos implica aceptar los errores y aprender de ellos, no usarlos para minusvalorarnos.

En cuanto al ejercicio respiratorio (“*Take 5 Breathing*”, toma 5 respiraciones), se explicó brevemente el conjunto de pasos a seguir, y se pidió a las participantes que lo probasen con sus estudiantes. Isabel se mostró más interesada por esta técnica, ya que podría aplicarla con sus alumnos más pequeños.

- 2) **Entrevista personal** tras la sesión: Isabel me comentó que había llevado a cabo tiempo atrás una actividad similar a “*Flight to my goals*”, y que el resultado y experiencias vividas le resultaron positivas, por lo que estaba encantada de poder repetir la dinámica. Para Luisa en cambio era la primera vez, y esperaba que le ayudase a recuperar la práctica de una de sus grandes aficiones, que a la vez le ayuda a relajarse, ya que hasta ahora la había dejado de lado, y a pesar de varios intentos no había tenido la motivación suficiente para continuar con ella. Sara no pudo proporcionarme feedback relativo a esta sesión al encontrarse ausente por motivos personales.
- 3) **Actividad práctica:** se propone a las participantes elaborar su rueda de la vida para evaluar su bienestar subjetivo, así como elegir y presentar una frase motivacional a su alumnado para hacerlas conscientes del efecto de trabajar sobre nuestro propio bienestar y contagiar un tono emocional positivo a nuestro entorno.
- 4) **Cuestionario:** información aportada, clima de la sesión y actitud de la facilitadora recibieron una evaluación positiva, aunque el tiempo proporcionado a las participantes para reflexionar sobre los temas expuestos en esta sesión no fue suficiente por su complejidad. Todas coincidieron en la utilidad de las

actividades realizadas y su aplicación sobre todo a nivel personal, ya que les permitieron en ganar conocimiento sobre sí mismas y su proyecto de vida (p.ej. la actividad “*Flight to my Goals*” ayudó a algunas de ellas a fijar fechas para tareas/actividades que habían postergado repetidamente, o a ser más conscientes de sus objetivos).

- 5) **Experiencia personal:** esta sesión fue muy motivadora para mí por tratar dos temas que me interesan especialmente, por una parte, el concepto de “fluir” de Mihaly Csikszentmihalyi, y por otra el uso de frases inspiradoras como herramienta para motivarnos, para removernos por dentro y contagiar esa fuerza impulsora a los demás.

Creo que con esta sesión he conseguido transmitir mi pasión por ambos conceptos a las participantes, así como la utilidad que tiene en nuestro ámbito como profesoras. En el caso del concepto de fluir, creo que resultó más sencillo porque las participantes ya habían experimentado dicho estado, y sabían perfectamente la plenitud y felicidad que les proporcionaba. En el caso de las frases motivadoras, fue algo complicado, ya que dependiendo del carácter de cada persona, una frase puede tener un alto valor, mientras que para otras las palabras no logran expresar fielmente lo que necesitan para motivarse, y se apoyan en la música, imágenes, actividades deportivas, danza...En cualquier caso, todas las participantes tomaron conciencia de esta herramienta, y creo que he dejado una semilla en ellas que con el tiempo podrá desarrollarse y quizás “crecer” si las condiciones así lo permiten y la situaciones que les lleguen así lo necesiten.

## Evaluación sesión 6

- 1) **Observaciones** durante la sesión: tanto Sofía como Sara no pudieron asistir a la sesión. Luisa e Isabel se implicaron en las distintas actividades desde el principio, y resultó especialmente productiva la parte de la sesión dedicada a la revisión de los deberes.

Cuando revisamos la rueda de la vida (“*Wheel of life*”), tanto Luisa como Isabel estuvieron de acuerdo en que la realización de esta actividad les había ayudado a ser más conscientes del grado de satisfacción en diferentes ámbitos de sus vidas. En el caso de Isabel, sucedió algo muy curioso: al mostrarnos su rueda de la vida, vimos que el grado de satisfacción en las diferentes áreas era bastante bajo; al pedirle que nos explicase el porqué de una puntuación tan baja para cada área, y al poder verbalizar delante de otras personas cómo era su vida ahora en cada ámbito, optó por incrementar los valores de los distintos sectores. Esto es, Isabel se dio cuenta de que había sido muy crítica y un poco extremista (p.ej. dar por sentado que una determinada situación personal temporal se convertiría en algo

permanente), y en ocasiones no había considerado ciertas situaciones y/o personas que incrementaban su satisfacción. Para Isabel fue toda una revelación, y así lo confirmó días después de la sesión en una entrevista personal.

En el caso de Luisa, su rueda de la vida reflejó fielmente su satisfacción personal, y no cambió ninguna de las puntuaciones que había establecido inicialmente. Esta actividad le permitió darse cuenta sobre qué ámbitos de su vida necesitaba trabajar para aumentar su satisfacción.

En cuanto a la actividad “*Inspiring quotes*”, ni Luisa ni Isabel la llevaron a cabo por falta de tiempo. De todos modos, dediqué unos minutos de la sesión a recalcarles la importancia de contar con una serie de frases motivadoras a las que podamos recurrir en momentos difíciles para obtener inspiración, esperanza, motivación... no sólo a nivel personal, sino también como herramientas en su día a día como profesoras, como elementos para la *emo-tivación* del alumnado. Se les aconsejó el prólogo de la obra de Walt Whitman “*Hojas de hierba*” como fuente de inspiración, y se les proporcionó dicha obra en versión digital.

A partir de la actividad “*Back to Basics*” (volver a lo básico), Isabel, Luisa y yo tuvimos la oportunidad de expresar todas aquellas cosas positivas que hasta ahora, como compañeras de trabajo, no habíamos podido comunicar. Esta dinámica fue especialmente útil de cara a aumentar los lazos de unión entre nosotras, y también sirvió como herramienta para incrementar incipientemente la autoestima de Luisa (o al menos hacerla consciente del valor que los demás aprecian en ella).

El *test VIA*, contemplado en la actividad “*We can be heroes*” les resultó muy interesante: ambas realizaron la prueba y crearon su propio árbol. Para ambas el test supuso una confirmación de algunas características personales que ya conocían de ellas mismas, pero en cualquier caso les ayudó a reconocer ciertas fortalezas que ni siquiera reconocían, o tan solo intuían, en ellas.

Tanto la parte teórica de la sesión, dedicada a desarrollo emocional y comunicación y TDAH, como el ejercicio de coherencia cardíaca fueron revisados rápidamente debido a la falta de tiempo. Desafortunadamente no pudimos realizar el ejercicio de coherencia cardíaca de forma adecuada, pero se sugirió a las participantes que lo intentasen cuando les fuese posible para que pudiesen comprobar por ellas mismas los efectos de la actividad sobre su estado emocional y su bienestar.

- 2) **Entrevista personal** tras la sesión: Isabel confirmó la utilidad que tenían para ella tanto la rueda de la vida como del test VIA, ya que ambas actividades le habían permitido conocerse un poco mejor (carácter crítico, exigente) y también ser consciente de cómo mejorar ciertos aspectos de su vida (p.ej. ámbito económico).

Luisa volvió a indicar que el test VIA le resultó muy interesante de cara a mejorar su autoconocimiento, ya que le permitió averiguar rasgos de su carácter de los que no era completamente consciente.



- 3) **Actividad práctica:** se les sugirió que aplicasen alguna de las dinámicas vistas durante la sesión con sus alumnos/un familiar/un amig@/pareja.

Isabel propuso las actividades “*Meet my Hand*” y “test VIA” a su pareja: gracias a ambas actividades consiguió incrementar el conocimiento de su pareja, y estrechar su unión, siendo especialmente importante para ella la actividad “conoce mi mano”, que le permitió que el sueño de su compañero estaba muy relacionado con la educación, ámbito en el que precisamente trabaja Isabel.

En cuanto a Luisa, decidió seguir adelante con la actividad de “*Unknown Friend*”, ya que cree que es una actividad muy útil de cara a ayudar a los demás a perseverar en sus objetivos. Está aplicándola no sólo con la compañera del taller que se le asignó, sino también con otras personas de su entorno.

- 4) **Cuestionario:** como en todas las sesiones, la información transmitida y el material de apoyo, así como la dinámica de la clase y la utilidad de las sesiones fueron consideradas positivas. Las participantes destacaron el test VIA como una herramienta muy útil para ganar confianza y autoestima, al proporcionar información sobre las fortalezas del carácter; en cualquier caso echaron en falta la ausencia de indicaciones para aplicar sus fortalezas en la vida diaria. Por último indicar que la actividad “*The Compliments Project*” les permitió ser conscientes de la importancia de hacer cumplidos y mostrar nuestro cariño para que los demás puedan utilizarnos también como un espejo en el que puedan verse y apreciarse.
- 5) **Experiencia personal:** la dinámica general de esta sesión fue rápida y natural, incluso podría decirse que tanto las participantes como yo misma “fluimos”, ya que se dieron las condiciones adecuadas: tratamos temas que nos interesaban especialmente, todas nosotras estamos acostumbradas a autoanalizarnos y por ello nos resultó relativamente sencillo analizar y mostrar a los demás cómo son.

Cabe destacar que la dinámica “*The Compliments Project*” fue muy emotiva para todas nosotras, por darnos la oportunidad de expresar cosas que pensábamos sobre las demás, pero que hasta ahora nunca habíamos tenido la oportunidad de decírnos, o bien no habíamos encontrado la ocasión adecuada para hacerlo. Es decir, la sesión proporcionó un espacio de expresión que la rutina diaria no nos había ofrecido, y que se ha traducido es una herramienta muy útil de cara a la mejora de los vínculos entre compañeros de trabajo, y de su bienestar en general, ya que, a partir de dicha sesión, las tres hemos estado más unidas y nos hemos preocupado más por ayudarnos laboral y emocionalmente que antes.

Como conclusión, diría que el incluir en nuestra rutina diaria espacios donde podamos mostrarnos cómo somos sin prejuicios y/o mostrar a los demás sus dones, sus habilidades...enriquece nuestros vínculos y nos enriquece a nosotros como personas, nos ayuda a entendernos y a comprender mejor a los demás, a apreciar nuestros valores y los valores de los demás, y a ampliar nuestra visión del mundo, nuestros horizontes.

En cuanto a la *evaluación del protocolo de actuación ante acoso escolar*, éste no ha podido ser evaluado todavía, ya que su elaboración fue muy posterior a la detección de la situación de acoso detectada en la academia, y la profesora a cargo del grupo diana realizó una sesión especial con sus alumnos pocos días después de detectar el problema, muy similar a la sugerida en el punto 2 del protocolo (“*Stop! Reflexionando para mejorar*”), por lo que no tenía mucho sentido que se repitiese. Justo después de dicha sesión, no se detectaron más agresiones verbales en el grupo durante unas semanas, pero desgraciadamente con el tiempo algunos alumnos retomaron la dinámica previa. Debido a la proximidad del fin del año escolar, no se puso en práctica el protocolo, pero el próximo año podría ser aplicado si así fuese necesario.

### **Consideraciones generales de la evaluación del taller**

Gracias a las sesiones del taller, las participantes tuvieron la oportunidad de ser más conscientes de las múltiples emociones que pueden experimentar diferentes personas ante una misma situación, y de la importancia de la relación emoción-cognición-comportamiento. Aunque en un principio resultó difícil que algunas de las participantes expresasen abiertamente sus emociones y sentimientos, con el tiempo fueron abriéndose, y esto les ayudó a profundizar en la identificación y toma de conciencia de sus propias emociones, y también las de los demás: la importancia de los gestos, el tono de voz, el tacto...a la hora de determinar el estado emocional de una persona, ya que no siempre coincide la emoción sentida con la emoción verbalizada, expresada.

Asimismo, todas las voluntarias coincidieron en que el taller les había permitido reflexionar sobre la importancia de tener una autoestima bien desarrollada para poder gestionar adecuadamente la crítica externa, y no dar excesivo peso a cuestiones como nuestro aspecto físico (sobre todo en el caso de las mujeres). Les resultó muy inspiradora la aplicación de dinámicas en las que se pide a otras personas que nos muestren cómo somos, y tomaron conciencia de que, desafortunadamente, estamos habituad@s a apreciar poco o nada nuestras fortalezas y logros, por lo que sería necesario que diésemos más importancia a estos aspectos para tener una buena autoestima.

En cuanto a la regulación emocional, las voluntarias valoraron las técnicas propuestas para la gestión de emociones, y entendieron que detrás de ello no hay trucos ni fórmulas mágicas, sino simplemente un trabajo de reflexión y recontextualización de las experiencias vividas desde un estado de calma. Además, encontraron inspiración en el uso de la música como regulador emocional de cara a sus alumn@s.

Las participantes comprobaron por sí mismas la utilidad de crear espacios para el intercambio de información como herramienta para promover el respeto por los demás y el aprecio de la diversidad, así como la creación de una identidad de grupo. Asimismo, valoraron positivamente la práctica de actividades cooperativas de carácter lúdico para la creación de vínculos entre las personas y, en consecuencia, para promover el sentido pertenencia a un grupo. Conviene indicar que gracias a la sesión dedicada a la competencia social descubrieron la importancia de conocer bien a una persona para

poder comunicarse eficazmente con ella, ya que sólo en este caso se conocen los matices de sus expresiones, y las dificultades que puede tener para expresar/entender determinados temas/conceptos, pudiendo adaptar nuestro registro adecuadamente para hacernos entender.

En lo relativo a las habilidades para la vida y el bienestar, las voluntarias tuvieron la oportunidad de ser más conscientes de sus deseos y objetivos vitales, del grado de satisfacción en distintos ámbitos de sus vidas, y de lo importante que es tener claro lo que queremos y necesitamos para poder tomar decisiones adecuadas. También, se les proporcionó un espacio que les permitió determinar de forma más objetiva cuán felices eran, y pensar en los pasos podrían llevar a cabo para mejorar su situación si así lo deseaban (p.ej. fijarnos objetivos asequibles y realistas, desarrollar actividades en las que pudiesen aplicar alguna de las fortalezas de carácter que habían descubierto a través del test VIA...).

En definitiva, el taller consiguió cubrir los objetivos marcados y trabajar las competencias emocionales y microcompetencias que había fijado inicialmente. Aunque debido a la limitación temporal se llevó a cabo de un modo superficial, las participantes consiguieron asimilar los conceptos básicos que perseguía transmitir con las sesiones, y espero que en el futuro los amplíen y apliquen en su trabajo y vida personal.

## Conclusiones

Tras haber diseñado e implementado el presente programa de cara a la sensibilización del profesorado de *TGM Eixample* ante situaciones de acoso escolar, y también como medio para iniciar a los participantes en el ámbito de la educación emocional, puedo concluir que la experiencia ha sido exitosa desde el punto de vista profesional y personal de los participantes. Gracias a las sesiones el profesorado ha empezado a tomar mayor conciencia en aspectos como las fortalezas del carácter y la importancia de una comunicación activa como herramientas para el desarrollo de la autonomía tanto de sus alumn@s como la suya, y para el establecimiento de un clima de confianza que permita no sólo el aprendizaje de los estudiantes, sino también su desarrollo personal. Me parece conveniente recordar la frase del filósofo indio Jiddu Krishnamurti con la que se introdujo el presente proyecto “*comprender la vida es comprendernos a nosotros mismos, y esto es conjuntamente el principio y el fin de la educación*”, y es que la educación debería consistir justamente en esto, es decir, en aportar a l@s alumn@s las herramientas necesarias para que puedan saber quiénes son, para que se valoren y se respeten a ell@s mism@s y a los demás, y así se sientan capaces de intervenir activamente en su aprendizaje y sigan el camino que les dicte su corazón.

Por otra parte, he aprendido que de cara a la implementación de talleres para niños es necesario invertir un intervalo de tiempo considerable de cara a la promoción de los mismos, ya que, aunque existe un interés creciente por la educación emocional, la sociedad sigue mostrando ciertas reticencias, y las actividades ligadas a este ámbito no siempre tienen una buena acogida. La imposibilidad de realizar el taller para los estudiantes del grupo donde se detectó acoso escolar deja el proyecto incompleto y supone un *punto débil*, ya que habría sido muy interesante trabajar con los niñ@s para comprobar si las sesiones modificaban su actitud y se observaban cambios en la dinámica de la clase. En cualquier caso, me alegró saber que algunos de los alumnos de la academia practicaban de forma regular ejercicios respiratorios en sus centros escolares, lo cual demuestra que cada vez más profesores están interesados en la gestión de las emociones y, por tanto, la educación emocional se irá extendiendo con el tiempo dentro del ámbito educativo.

Como *punto fuerte* de este proyecto, destacaría el potencial de formar a profesores de lenguas extranjeras en educación emocional, ya que al combinar ambos ámbitos se puede enriquecer el aprendizaje de un idioma dado, contribuyendo al desarrollo de un aprendizaje significativo: un estudiante recordará mejor un dato determinado (una palabra, una expresión) si puede ligarlo a algo que ya conoce, y qué mejor que sus propias emociones. Pongamos como ejemplo la utilización de una canción alegre como elemento central de una unidad didáctica en la que se trabajará el vocabulario presente en la letra, el tiempo verbal principal presente en ella, y además las emociones que dicha melodía nos hace sentir, lo cual se puede asimilar como una actividad extra de vocabulario; también se puede aprovechar la ocasión para hablar a los alumn@s de los beneficios del uso de la música como regulador emocional, y pedirles que busquen más canciones (en la lengua estudiada) que les hagan sentir bien y lo compartan con los demás, lo cual a su vez permite trabajar microcompetencias como la expresión emocional y el respeto por los demás. Es por ello que, desde mi punto de vista y por mi

propia experiencia, creo que debería considerarse la educación emocional como un catalizador en la enseñanza de idiomas.

De todos modos, para *mejorar* el programa, sería necesario incrementar el número de participantes en el taller, ya que un grupo tan pequeño de participantes no permite realizar análisis estadísticos rigurosos que permitan extraer conclusiones objetivas y valiosas desde el punto de vista científico. Debido a ello, la parte dedicada a la evaluación del programa puede resultar simple en relación al resto del proyecto, ya que la escasez de datos obtenidos (tan sólo se contaba con 4 participantes, y sólo 3 de ellos asistieron de forma regular a los talleres) no ha permitido aplicar otros parámetros estadísticos además de la moda estadística. Por otra parte, la duración de las sesiones debería de ser de una hora y media como mínimo, ya que por debajo de ese tiempo es difícil transmitir los conceptos propuestos de forma efectiva, y los participantes pueden saturarse por el volumen de material presentado.

## Bibliografía

- ANAR, F. (2016). *Acoso escolar: I Estudio sobre el bullying según los afectados y líneas de actuación*. Madrid.
- Artaraz, J. (2015). *La educación emocional como factor preventivo del acoso escolar: una propuesta de intervención para 3º de Primaria*. Universidad Internacional de la Rioja. Recuperado a partir de [http://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3162/June\\_Artaraz\\_Garagalza.pdf?sequence=1](http://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3162/June_Artaraz_Garagalza.pdf?sequence=1)
- Bakker, L., & Rubiales, J. (2012). Autoconcepto en niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 5-11.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009a). Las competencias emocionales. En *Psicopedagogía de las emociones* (pp. 143-155).
- Bisquerra, R. (2009b). *Psicopedagogía de las emociones*.
- Bisquerra, R. (2016). *10 Ideas Clave. Educación emocional*. (Graó, Ed.) (1.<sup>a</sup> ed.). Barcelona.
- Bisquerra, R., Colau, C., Colau, P., Collell, J., Escudé, C., Pérez-Escoda, N., ... Ortega, R. (2014). *Prevención del acoso escolar con educación emocional*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales., 10, 61-82. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Braun JM, Froehlich TF, Kahn RS, Auinger P, L. B. (2006). Exposures to environmental toxicants and attention deficit hyperactivity disorder in U.S. children. *Environ Health Perspect*, 114, 1904–1909.
- Cejudo, J., López, M., Rubio, M., & Torre, J. (2015). La formación en educación emocional de los docentes: una visión de los futuros maestros. *REOP*, 26(3), 45-62.
- Children, S. the. (2016). *Yo a eso no juego: Bullying y cyberbullying en la infancia*.
- Cuéllar Vicente, C. (2015). Propuesta para trabajar las habilidades socioemocionales en niños con TDAH con presentación combinada. Recuperado a partir de <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/14776>
- Delors, J. (1996). *Los cuatro pilares de la educación. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Madrid.
- Díaz-Aguado, M. J., Martínez, R., & Martín, J. (2013). El acoso entre adolescentes en España. Prevalencia, papeles adoptados por todo el grupo y características a las que atribuyen la victimización. *Revista de Educación*, 362. <https://doi.org/10-4438/1988-592X-RE-2011-362-164>

- El calvario de Carla en el colegio. (2015, enero 2). *ABC*. Gijón. Recuperado a partir de <http://www.abc.es/sociedad/20141231/abci-acoso-menor-suicidio-sentencia-201412302218.html>
- España, I. M. de la R. (2016). *Habilidades sociales en niños con TDAH y su entrenamiento en el contexto escolar*. Universidad de Sevilla.
- Faraone SV, Perlis RH, Doyle AE, Smoller JW, Goralnick JJ, Holmgren MA, et al. (2005). Faraone SV, Perlis RH, Doyle AE, Smoller JW, Goralnick JJ, Holmgren MA, et al. Molecular genetics of attention-deficit/hyperactivity disorder. *Biol Psychiatry*. 2005 Jun 1;57(11):131-23. Epub 2005 Jan 21. *Biol Psychiatry*, 57(11)(Molecular genetics of attention-deficit/hyperactivity disorder), 131-23.
- Greenough, W., & Chang, F. (1989). Plasticity of synapse structure and pattern in the cerebral cortex. En A. Peters & E. Jones (Eds.), *Cerebral Cortex* (Vol. 7, pp. 391–440). Nueva York: Plenum Press.
- Herrero M J, Siegenthaler Hierro R, Jara Jiménez P, M. C. A. (2010). Seguimiento de los efectos de una intervención psicosocial sobre la adaptación académica, emocional y social de niños con TDAH. *Psicothema*, 22(4), 778-783.
- Hoogman, M., & Janita Bralten, PhD, Derrek P Hibar, PhD, Maarten Mennes, PhD, Marcel P Zwiers, PhD, Lizanne S J Schweren, PhD, Kimm J E van Hulzen, PhD, Sarah E Medland, PhD, Elena Shumskaya, PhD, Neda Jahanshad, PhD, Patrick de Zeeuw, PhD, Eszter Szekely, PhD, Gustavo, P. (2017). Subcortical brain volume differences in participants with attention deficit hyperactivity disorder in children and adults: a cross-sectional mega-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 0(0). [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(17\)30049-4](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30049-4)
- Howard Gardner. (1983). *Frames of mind. The theory of multiple intelligences*. Nueva York: Basic Books.
- Korzeniowsk, Celina; Ison, M. S. (2008). Estrategias Psicoeducativas para padres y docentes de niños con TDAH. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 17(1), 65-71.
- Kumpulainen, K., Räsänen, E., & Puura, K. (2001). Psychiatric disorders and the use of mental health services among children involved in bullying. *Aggressive Behavior*, 27, 102-110.
- La Fiscalía investiga un supuesto acoso a una menor que se suicidó en Gijón. (2013, abril 20). *El Comercio*. Oviedo. Recuperado a partir de <http://www.elcomercio.es/rc/20130420/mas-actualidad/sociedad/gijon-acoso-menor-201304201943.html>
- «Me decían: ‘Son cosas de crías». (2014, julio 28). *El País*. Gijón. Recuperado a partir de [http://sociedad.elpais.com/sociedad/2014/09/27/actualidad/1411839254\\_086464.html](http://sociedad.elpais.com/sociedad/2014/09/27/actualidad/1411839254_086464.html)
- Millán, D. (2014). Habilidades adaptativas y estilos cognitivos de niños y niñas diagnosticados con TDAH. Recuperado a partir de <http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/handle/6789/1778>
- Monjas, I.; Avilés, J. M. (2006). *Programa de sensibilización contra el maltrato entre*

*iguales*. Valladolid.

- «Nunca se apreció acoso escolar», sostienen en el Santo Ángel sobre la alumna fallecida. (2014, abril 2). *La Nueva España*. Gijón. Recuperado a partir de <http://www.lne.es/gijon/2014/04/02/aprecio-acoso-escolar-sostienen-santo/1565467.html>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell Publishers (publicado en español en 1997 como *Conductas de acoso y amenaza entre escolares*. Madrid: Ediciones Morata).
- Ramón y Cajal, S. (1894). Estructura íntima de los centros nerviosos. Lección Croonian, pronunciada en Londres el 8 de marzo de 1894. En *Ciencias Médicas* (Vol. 20, pp. 145-160). Barcelona.
- Rodriguez, A., & Bohlin, G. (2005). Are maternal smoking and stress during pregnancy related to ADHD symptoms in children? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46, 246–254. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00359.x>
- SEER. (2015). *Material de apoyo curso 2015-2016. Promoción del bienestar para la prevención, intervención y actuación frente al acoso escolar*. Barcelona.
- Torres, Á. M. (2008). Educación emocional docente, factor clave para la promoción de la convivencia en el aula. Recuperado a partir de <http://lnx.educacionenmalaga.es/valores/files/2011/12/Educación-emocional-docente.pdf>



# **ANEXOS**

## Anexo I: Cuestionario inicial para el profesorado

### *Emotional Education Questionnaire for Teachers*

Answer the following questions depending on how much they reflect how you feel or think personally . You may follow the scale below:

- 1) Totally disagree
- 2) Generally disagree
- 3) Neutral
- 4) Generally agree
- 5) Totally agree

Sentences	1	2	3	4	5
I know how I feel on every moment (I know the name of that/those emotions )					
I perfectly know my character strengths, and can apply them in my daily life					
I do not feel confident during the lessons (e.g. when I explain something, when a challenging student disturbs)					
I do not realize when I am stressed					
I am easily hurt by someone else's comments/opinions					
I get stuck/blocked everytime I face a problem					
I avoid activities that are challenging or embarrassing for me					
It hard for me to express my feelings					
I am able to control my emotions, even if they are very intense (e.g. anger)					
When I am down, I try to do activities that cheer me up					
It is hard for me to get relaxed					
When something goes wrong, it is hard for me to overcome it (e.g. not having recurring negative ideas, avoid overthinking before sleep...)					
I am able to tolerate frustration (e.g. it is easy for me to wait till I get what I want)					
I know how to put myself in someone else's place (I know what emotion/s someone else is feeling)					

I empathize appropriately with the feelings of the group at all times					
It is easy for me to ask for help whenever I have a problem					
I feel satisfied and happy with my life					
I feel happy and comfortable in my job					
My students get on my nerves easily					
A good self-esteem is necessary for a student to learn					
Emotions are important to motivate students					
If I notice that a student is sad, I ask what the matter is and I listen attentively					
I pay attention to nonverbal signs (raising hands, eye movements, etc)					
I do my best to not affect the students negatively from the emotional viewpoint					
I arouse enthusiasm in my group of students					
I allow my students to defend their points of view naturally					
I usually establish agreed-on class rules through dialogue and the participation of all the students					
I promote teamwork to share experiences and promote cooperation					
I demand that the students seek many ways to obtain possible solutions to problems					
When faced with a problem, I analyze the deficiencies and opportunities					
I try to teach the students that good decision-making depends on identifying the elements of the problems					
When faced with a conflict among students, I try to promote concessions among both parts					
I help the less able students to overcome the obstacles that impede their progress.					
I inculcate respect for cultural/personal differences among the students					
I try to be a good model as a teacher					

**Have you received training in Emotional Education before? If the answer is yes, please indicate where, when, and covered topics.**

**Please, provide information about what you may expect to be taught in the Emotional Education workshop. Likewise, if you may need training in a specific topic, please indicate it as well.**

**Anexo II:** Tabla con los resultados del cuestionario inicial para el profesorado

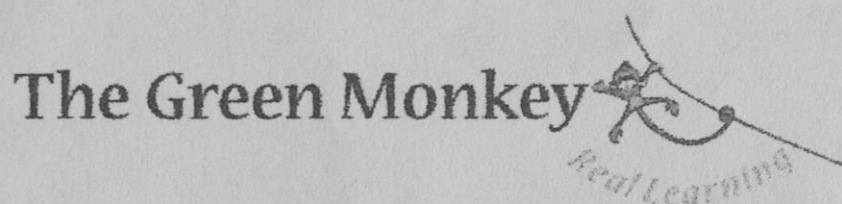
<b>Afirmaciones</b>	<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>Generalmente en desacuerdo</b>	<b>Neutral</b>	<b>Generalmente de acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
<i>Sé cómo me siento en cada momento (sé el nombre de las emociones que siento)</i>				X	
<i>Conozco perfectamente mis fortalezas y puedo aplicarlas en mi vida diaria</i>				X	
<i>No me siento segura durante las clases (p.ej. mientras explico, cuando un alumno altera la clase...)</i>		X			
<i>No me doy cuenta cuando estoy estresad@</i>	X				
<i>Soy sensible a los comentarios/opiniones ajenas</i>			X		
<i>Me bloqueo cada vez que me enfrento a un problema</i>		X			
<i>Evito afrontar retos o actividades que me resultan embarazosas</i>		X			
<i>Me resulta difícil expresar mis sentimientos</i>	X	X			X
<i>Soy capaz de regular mis emociones, incluso si son muy intensas (p.ej. odio)</i>			X		
<i>Cuando me siento mal, intento hacer cosas que me alegren</i>				X	
<i>Me resulta difícil relajarme</i>		X	X		X
<i>Cuando algo va mal, me resulta difícil superarlo (p.ej. evitar ideas negativas recurrentes, evitar rumiar antes de dormir...)</i>				X	
<i>Tolero la frustración (p.ej. me resulta fácil esperar para conseguir lo que quiero)</i>			X		
<i>Sé ponerme en el lugar de otr@s (sé qué emoción/es está sintiendo otra persona)</i>					X
<i>Siempre empatizo adecuadamente con los sentimientos de un grupo</i>				X	

<i>Afirmaciones</i>	<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>Generalmente en desacuerdo</b>	<b>Neutral</b>	<b>Generalmente de acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
<i>Me resulta fácil pedir ayuda cuando tengo un problema</i>		X		X	X
<i>Me siento satisfech@ y feliz con mi vida</i>				X	
<i>Me siento feliz y cómod@ en mi trabajo</i>					X
<i>Mis estudiantes consiguen alterarme fácilmente</i>	X	X	X		
<i>Un/a estudiante necesita una buena autoestima para que pueda aprender</i>		X		X	X
<i>Las emociones son importantes para motivar a los estudiantes</i>			X	X	X
<i>Si veo a un/a estudiante triste, le pregunto qué le ocurre y escucho atentamente</i>					X
<i>Presto atención a los signos no verbales (manos alzadas, movimientos de los ojos...)</i>					X
<i>Hago lo posible para no influir negativamente a mis alumnos desde el punto de vista emocional</i>					X
<i>Despierto el entusiasmo de mis estudiantes</i>					X
<i>Permito que mis estudiantes defiendan sus puntos de vista</i>					X
<i>Normalmente establezco reglas de clase acordadas con l@s estudiantes</i>					X
<i>Promuevo el trabajo en equipo como medio para compartir experiencias y promover la cooperación</i>					X
<i>Pido a mis alumnos que busquen distintas formas de obtener soluciones para problemas</i>				X	
<i>Ante un problema, analizo las oportunidades y las debilidades</i>					X
<i>Enseño a mis estudiantes que para tomar decisiones adecuadas es identificar los elementos de un problema</i>				X	
<i>Ante un conflicto entre estudiantes, promuevo concesiones entre ambas partes</i>					X

<i>Afirmaciones</i>	Totalmente en desacuerdo	Generalmente en desacuerdo	Neutral	Generalmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo
<i>Ayudo a los estudiantes con mayor dificultad para superar obstáculos que les impiden progresar</i>					X
<i>Inculco respeto por las diferencias culturales/personales entre mis estudiantes</i>					X
<i>Intento ser un buen modelo como profesor/a</i>					X

\*Se muestra la moda aritmética para cada afirmación.

\*\*En color verde se señalan aquellas afirmaciones para las cuales no había una tendencia en las respuestas.



**Dissabte 18 de març de 2017**  
de 11:00 a 12:30 hores

**CURS GRATUÏT  
D'EDUCACIÓ  
EMOCIONAL I BENESTAR**

Xerrada informativa  
amb practiques de relaxació  
per a tota la família (parets i fills)

**US ESPEREM!!!**  
No perdeu aquesta oportunitat!

**C/ Aragó 376**  
(cantonada Ps.de Sant Joan)

**93 231 95 83**



## Anexo IV: Permiso de participación en el taller en EE para niños

Programa introductorio a la Educación Emocional:

***“Aprendo a conocerme, aprendo a quererme,  
aprendo a respetar/me”***

Solicitud de inscripción

Nombre de los padres/tutores:

---

---

Nuestro hijo/a se llama:

---

ESTÁ ESTUDIANDO \_\_\_\_\_ CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA / SECUNDARIA (ESO)

Estamos interesados en que nuestro hijo/a asista al programa introductorio en Educación Emocional que se impartirá de forma gratuita en las instalaciones de *The Green Monkey Eixample*, y que tendrá una duración aproximada de 10 horas. La frecuencia y franja horaria que mejor se adaptarían a nuestras necesidades serían:


- 1 tarde a la semana, de lunes a viernes
- 1 mañana a la semana, los sábados


## Anexo V: Presentación de la charla para padres, 18 marzo 2017

Programa introductorio a la  
Educación Emocional

*"Aprendo a conocerme, aprendo a quererme, aprendo  
a respetar/me"*

Postgrado en Educación Emocional y Bienestar  
Cristina Lamela Silvarrey

The Green Monkey  
Eixample 

 UNIVERSITAT DE BARCELONA

Introducción

¿Qué es lo más importante  
para mí en mi vida?

Ser **feliz**



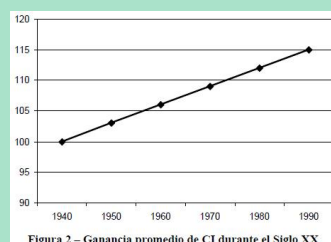
The Green Monkey  
Eixample 

## Introducción

- Si nuestr@ hij@ tiene diabetes...  
Los médicos le enseñan cómo convivir con esta enfermedad
- Si nuestr@ hij@ tiene problemas para resolver una ecuación...  
El profesor/a le explicará de nuevo cómo resolverla
- Si nuestr@ hij@ sufre ansiedad ante los exámenes / acoso escolar...  
¿Quién podría enseñarle a gestionarlo?

## Introducción

- Mejor educación académica no está relacionada con mayor felicidad



*“Entre 1990 y 2013, el nº de personas con depresión o ansiedad ha aumentado en cerca de un 50%, de 416 millones a 615 millones”*  
(Comunicado de prensa conjunto: **OMS/Banco Mundial**, 13 abril 2016)

## Introducción



## Introducción

### La historia de Pablo Ráez

<https://www.youtube.com/watch?v=Vf2JOWny0DE>



## Introducción

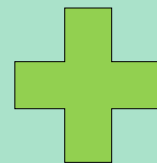
¿Qué puede diferenciar a Pablo Ráez de Selena Gómez, Carlos Tévez, Bruce Springsteen?

¿Cómo crees que era Pablo? (personalidad)

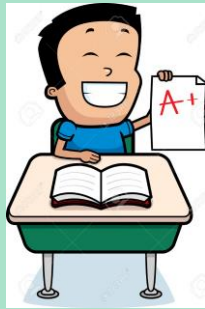
¿Hay alguna palabra/s o frase/s haya dicho Pablo que te haya gustado especialmente?

## Introducción

- *“Las personas resilientes no solo no se hunden en situaciones de crisis, sino que desarrollan estrategias que les permiten seguir creciendo”* (José Antonio Portellano, psicólogo y profesor en UCM. La Vanguardia, 10/03/2017)



## Introducción



**Envidia** → **Admiración**

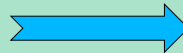
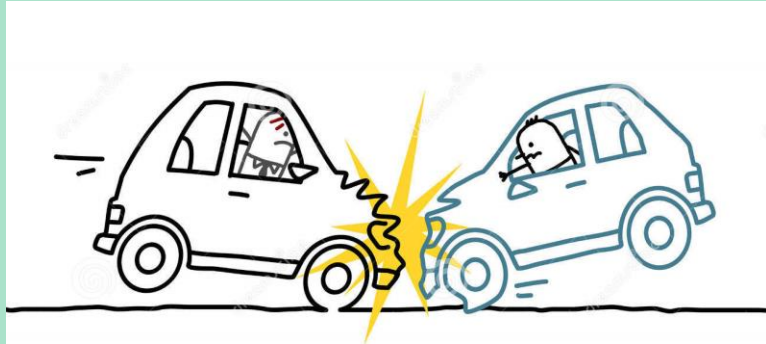
*¡Eres un empollón/a!*

*¿Cómo lo haces? ¿Me puedes enseñar?*

The Green Monkey  
Eixample



## Introducción



The Green Monkey  
Eixample



## Introducción

- ¿Cómo estoy? ¿Cómo me **siento**?
- ¿Qué **pienso**?
- ¿Cómo quiero **actuar**?

## Introducción



¿Qué es esto?

## Introducción



The Green Monkey  
Eixample  
Real Learning

## Introducción

### Mi cerebro en mi mano

(modelo de D.J. Siegel)

*Vamos a necesitar unos guantes...*



The Green Monkey  
Eixample  
Real Learning



## Introducción

- ¿Pero qué es eso del cerebro emocional? ¿Qué es una **emoción**?
- Ante una situación...
  - Sudor, temblores, corazón se acelera (respuesta **neurofisiológica**)
  - Cambia la expresión de la cara (respuesta **comportamental**)
  - Me siento nervios@ (respuesta **cognitiva**)
- Nos estimulan a hacer algo (atacar, correr, quedarse quiet@)



**¡Atención!**: Ante una misma situación, cada persona puede sentir una emoción distinta según su interpretación de dicha situación

## Emociones

- ¿Cuántas **emociones** conocéis?  
Miedo, ira, alegría, tristeza
- ¿Son todas útiles (incluso las negativas como la ira)?

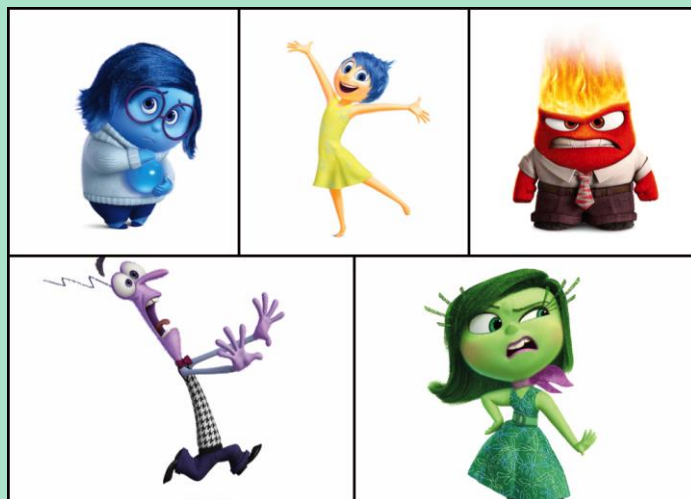


# Emociones

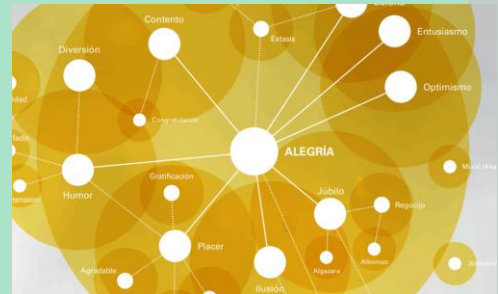
*Funciones adaptativas de las emociones primarias*

EMOCIÓN	FUNCIÓN
Sorpresa	Exploración
Asco	Rechazo
Alegría	Afiliación
Miedo	Protección
Ira	Autodefensa
Tristeza	Reintegración

# Emociones

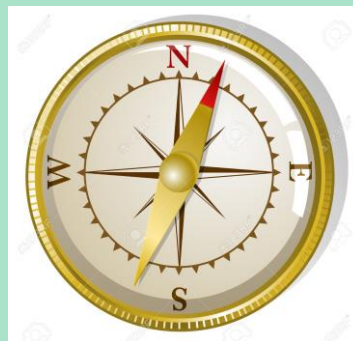


# Emociones



# Emociones

emociones ~ brújula



## Emociones

- Ahora que sabemos cómo funciona todo esto... ¿por qué no aprendemos a utilizar mejor nuestro cerebro para ser felices?

## Educación Emocional

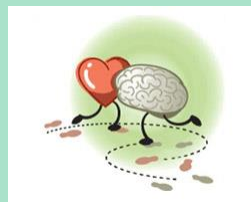
- *Proceso educativo continuo y permanente que pretende atender **necesidades sociales** que no están suficientemente atendidas en la educación académica estándar*
- *Capacitar para la vida*



## Educación Emocional

### • Objetivos:

- **Prevenir** efectos dañinos de las emociones negativas
- **Aprender** a conocer las emociones propias y a regularlas, identificar las de los demás
- **Desarrollar** habilidad para generar emociones positivas, automotivarse, adoptar una actitud positiva ante la vida



## Educación Emocional

### • Resultados:

- Mejor **rendimiento académico**
- Mejora de las **relaciones sociales**
- Reducción **conductas autodestructivas** (desórdenes alimentarios, consumo de drogas)
- Reducción **ansiedad, estrés, tristeza/depresión**



## ¿Cómo?

- Desarrollando **competencias emocionales**:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
- Competencia social
- Habilidades para la vida y el bienestar

Desde la **práctica** y la **reflexión** (juegos, simulaciones, imaginación emocional, dinámicas de grupos, relajación...)

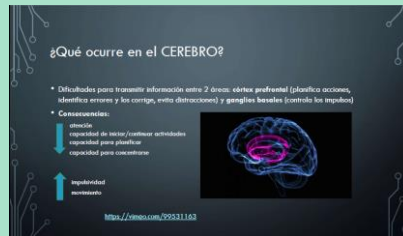
## Programa introductorio a la EE

- **"Aprendo a conocerme, aprendo a quererme, aprendo a respetar/me"**



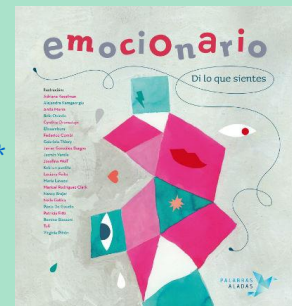
## Programa introductorio a la EE

- Sesiones formativas para **estudiantes**: EE
- Sesiones formativas para **profesorado**: necesidades del alumnado, EE



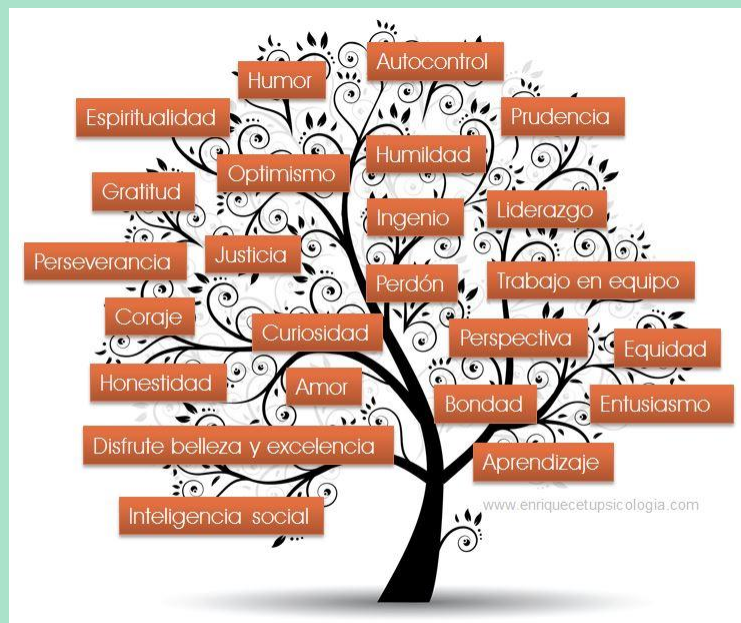
## Programa introductorio a la EE

- **Módulo 1: Reconociendo emociones**  
**ABECEDARIO EMOCIONAL**
- **Módulo 2: ¿Quién soy? I love me** **AUTOESTIMA\***
- **Módulo 3: Yo siento, tú sientes, (él)la siente**  
**EMPATÍA**
- **Módulo 4: Bailamos tod@s junt@s** **TÉCNICAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**



**Temas transversales:** técnicas de relajación, trabajo en equipo (identidad de grupo)

## Programa introdutorio a la EE



Las 24 fortalezas que deberíamos cultivar para ser felices (Seligman, 2005)

## Programa introdutorio a la EE

- Vamos a hacer un experimento...😊
- Paso nº 1: ¿Cómo te sientes ahora mismo?
- Paso nº 2: Levántate y busca a una persona de la sala. Abrázala tranquilamente durante unos segundos
- Paso nº 3: ¿Cómo te sientes ahora?



## Programa introdutorio a la EE

The Green Monkey  
Eixample



## Programa introdutorio a la EE

The Green Monkey  
Eixample



• Vamos a hacer otro experimento...😊😊

- **Paso nº 1:** Vamos a levantarnos y a irnos al fondo de la sala
- **Paso nº 2:** Ahora escucha atentamente y tranquilamente las indicaciones que te darán...

[https://www.youtube.com/watch?v=IGi\\_xkbBo-U&sns=em](https://www.youtube.com/watch?v=IGi_xkbBo-U&sns=em)

## Consideraciones

- Sesiones y actividades adaptadas a grupos de edad
- Normas de **convivencia**: pactadas con los estudiantes
- Momentos de **reflexión** al final de cada sesión
- Colaboración y **apoyo** de las familias
- Solicitudes de **inscripción**



## Consideraciones

Programa introductorio a la Educación Emocional:

*"Aprendo a conocerme, aprendo a quererme,  
aprendo a respetar/me"*

Solicitud de inscripción

Nombre de los padres/tutores:

\_\_\_\_\_

Nuestro hijo/a se llama:

\_\_\_\_\_

ESTÁ ESTUDIANDO \_\_\_\_\_ CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA / SECUNDARIA (ESO)

Estamos interesados en que nuestro hijo/a asista al programa introductorio en Educación Emocional que se impartirá de forma gratuita en las instalaciones de The Green Monkey Eixample, y que tendrá una duración aproximada de 10 horas. La frecuencia y franja horaria que mejor se adaptarán a nuestras necesidades serán:

- 1 tarde a la semana, de lunes a viernes
- 1 mañana a la semana, los sábados

Gràcies per la seva atenció

Gracias por su atención

La vida no te pide  
que seas perfecto,  
solo te pide que aprendas  
cada día a ser la mejor  
versión de ti mismo.

**Fuentes:**

<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es>  
<http://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20170310/42714136264/la-inteligencia-no-da-la-felicidad.html>  
<https://entreactividadesinfantiles.wordpress.com/2016/05/08/tu-cerebro-en-tu-mano-modelo-del-cerebro-segun-el-dr-siegel/>

**Fuentes de la imágenes:**

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2012000100003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2012000100003)  
<http://www.fanpop.com/clubs/disney-channel-stars/images/504769/title/selena-gomez-photo>  
[http://www.todomusica.org/bruce\\_springsteen](http://www.todomusica.org/bruce_springsteen)  
[http://www.elconfidencial.com/espana/2017-02-26/pablo-raez\\_1338755](http://www.elconfidencial.com/espana/2017-02-26/pablo-raez_1338755)  
[https://www.123rf.com/photo\\_42600232\\_stock-vector-a-cartoon-illustration-of-a-boy-with-good-grades.html](https://www.123rf.com/photo_42600232_stock-vector-a-cartoon-illustration-of-a-boy-with-good-grades.html)  
<https://www.guiainfantil.com/uploads/ocio/nino-furioso-ilustracion-p.jpg>  
<http://stopacosoescolar.blogspot.com.es/2012/11/indicadores-y-consecuencias.html>  
<https://es.dreamstime.com/foto-de-archivo-choque-de-coche-image18855310>  
<http://begoniauvepe.blogspot.com.es/2015/12/los-instintos-reptilianos.html>  
<http://www.nalamandalay.com/los-3-cerebros>  
[http://www.stockphotos.mx/image.php?img\\_id=13389508&img\\_type=1](http://www.stockphotos.mx/image.php?img_id=13389508&img_type=1)  
[https://es.123rf.com/photo\\_8090753\\_stock-photo.html](https://es.123rf.com/photo_8090753_stock-photo.html)  
<http://wowslider.com>  
<http://universodeemociones.com>  
[http://www.abc.es/familia/educacion/abci-educacion-emocional-favor-y-contras-201603111029\\_noticia.html](http://www.abc.es/familia/educacion/abci-educacion-emocional-favor-y-contras-201603111029_noticia.html)  
<https://es.pinterest.com/cpletores/libros-y-cuentos-emociones>  
<https://saludarteelblogdelasuperberenjena.wordpress.com/educacion-emocional>  
<http://elrinconeducativ.blogspot.com.es/2015/04/frases-sobre-educacion.html>

## Anexo VI: Presentación para profesores sobre TDAH

# TDAH

TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

## ¿QUÉ ES?

- Trastorno neurobiológico crónico
- Entre 5 - 10% de la población infantil
- Es más frecuente en niños que en niñas (4:1)
- Dificultad para mantener la **atención** y falta de control de los **impulsos**

<https://vimeo.com/99332413>

## CAUSAS

- Fallo en el desarrollo de circuitos cerebrales relacionados con inhibición y autocontrol
  - **Factores genéticos:** familiares de personas con TDAH tienen más probabilidades de presentar el trastorno
  - **Factores ambientales:** nacimiento prematuro; bajo peso al nacer; consumo de tabaco/alcohol/heroína/cocaína durante el embarazo

## ¿Qué ocurre en el CEREBRO?

- Dificultades para transmitir información entre 2 áreas: **córtex prefrontal** (planifica acciones, identifica errores y los corrige, evita distracciones) y **ganglios basales** (controla los impulsos)

- **Consecuencias:**

↓  
atención  
capacidad de iniciar/continuar actividades  
capacidad para planificar  
capacidad para concentrarse

↑  
impulsividad  
movimiento



<https://vimeo.com/99531163>

## ¿Cómo son los niñ@s con TDAH?

- Optimistas, **espontáneos** y sinceros
- **No** son **rencorosos** (dificultad para recordar aspectos negativos)
- **Observadores**, detectan fácilmente las *injusticias*
- Les gusta ser el centro de atención
- Buscan novedades, son **aventureros**
- Ante un problema, buscan **alternativas** rápidamente y ofrecen **soluciones originales**
- Buenos en el **deporte**
- Tienen mucha **imaginación y fantasía**



¿SORPRENDID@ POR TANTOS ASPECTOS POSITIVOS?



## PERSONAJES FAMOSOS CON TDAH

Michael Phelps

Albert Einstein

W. Amadeus Mozart

El príncipe de Gales

Pablo Picasso

Will Smith

Tom Cruise

## ¿Qué problemas podemos detectar en un niñ@s con TDAH?

- **Rendimiento** escolar inferior
- Dificultades en el **aprendizaje** (especialmente lenguaje y matemáticas)
- **Habilidades sociales** y **emocionales** reducidas

## GESTIÓN DE LA CLASE

- Explica el **orden de cada actividad** durante la clase, avisa a los alumnos de que la lección está a punto de acabar...
- Usa **instrucciones sencillas y cortas**. Si son ejercicios escritos, destaca las **palabras clave**
- **Horarios y fechas** de exámenes visibles



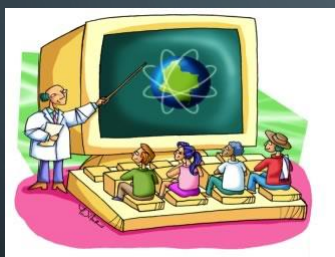
## GESTIÓN DE LA CLASE

- Explica **qué van a aprender** durante la clase
- Explica **claramente cómo deben comportarse** durante las distintas actividades
- **No limites el tiempo** de los exámenes





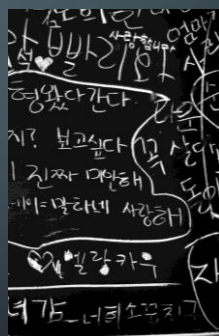
## GESTIÓN DEL TDAH EN CLASE



- Utiliza **materiales audiovisuales** (vídeo, proyector, audio...)
- Trabajos en **equipo/por parejas**

## GESTIÓN DEL TDAH EN CLASE: distracción

- **Posición en el aula:** evitar ventanas o puerta
- **Exceso de información en la pizarra:** escribir **sólo** lo imprescindible y borrar las cosas innecesarias
- **Tareas y lecciones estimulantes:** el profesor debe hacer preguntas, moverse por el aula...



## Y ante todo...

- **Perseverancia** para corregir varias veces el mismo comportamiento antes de ver cambios
- **Repetir** las **consecuencias** de un **comportamiento bueno o malo**, porque los niños con TDAH lo olvidan rápidamente
- **Rapidez** para responder al niño **inmediatamente después** de observar una **conducta buena o mala**



## TDAH Y AUTOESTIMA

- **Se esfuerzan por hacer bien las cosas**, pero no siempre les salen bien => **frustración**
- Los adultos dejan de darles responsabilidades por miedo a que no las cumplan => **inseguridad**

### Consecuencias

- **Dificultad** para recibir **felicitaciones**
- **Pérdida de confianza** en sus capacidades y escaso interés en intentar hacer algo por miedo a fracasar/ recibir comentarios negativos
- **Actitud negativa** (mal humor)



# CÓMO DESARROLLAR SU AUTOESTIMA

- **Dar responsabilidades** al niñ@
- **Desarrollar** sus puntos fuertes e intereses
- **Expresar reconocimiento** por las mejoras
- Ayudar al niñ@ a comprender que **cualquiera puede cometer errores** y que todos aprendemos de ellos
- **Felicitar de inmediato** al niñ@ cuando esté haciendo algo bien o portándose bien. **El reconocimiento es algo que los niños con TDAH valoran mucho porque no suelen recibir comentarios positivos**



Ayuda a mejorar la autoestima del niño con TDAH

DALE RESPONSABILIDADES

COMPENSA LO NEGATIVO

DALE OPORTUNIDADES PARA DEMOSTRAR SU TALENTO

MOTIVALE A QUE SE SUPERE

UTILIZA LAS RECOMPENSAS

DESTACA LAS MEJORAS AUNQUE SEAN PEQUEÑAS

## COMUNICACIÓN PADRES - PROFESORES

- Pedir información a los padres:
  - ¿Cuáles son las principales dificultades para controlar el comportamiento del niño en casa?
  - ¿En qué se centraron los profesores anteriores para controlar la conducta del niño?
- Establecer con los padres una estrategia para gestionar la conducta del niño@
- Comunicarse frecuentemente con los padres para ver la evolución del niño@

## REFERENCIAS

- Asociación Compostelana de Niños y Niñas Hiperactivos  
<http://www.acnhsantiago.org>
- TDAH Y TU  
<http://www.tdahytu.es>
- Fuentes de las imágenes:  
<https://psicologiymente.net>  
<http://pitufandoenazul.blogspot.com.es>

## REFERENCIAS

- Fuentes de las imágenes:

<http://www.superj.blogspot.com.es>

<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com>

<http://www.123rf.com>

<http://elenaculturaypedagogiaaudiovisual.blogspot.com.es/>

<http://www.arguspaul.com>

<https://magdaperal.wordpress.com>

<http://www.psicoactua.com>

<http://imagenestop.net>

<http://www.tdahytu.es>

## Anexo VII: Acuerdo de confidencialidad del taller

### ***Emotional Education Workshop for teachers*** **Agreement**

In order to enjoy and get the most of this workshop, I accept the following rules:

- 1) **Respect the Confidentiality Agreement:**
  - I may not give information about who the participants of this workshop are.
  - I would only talk about my own experiences/opinions in the workshop, not about those of my colleagues (and if done by mistake, please at least avoid providing names).
  - I must follow these rules during, and after the workshop has taken place.
  
- 2) **Express whatever I feel during the workshop sessions, and ask any possible doubt that I may have.**
  
- 3) **Respect what our colleagues say, since they are expressing their feelings/beliefs:** no laughs or disrespectful words/comments will be allowed.
  
- 4) **Be true to myself and participate in the activities only if I want to:** I have the right to skip any activity/dynamic if I do not feel comfortable.
  
- 5) **Do (or at least try to do) the “homework” that the coach may provide you with.**

*Student's full name and signature*

*Coach's full name and signature*

## Anexo VIII: Sesiones del taller para profesores

# Emotional Education Workshop

## Session 1: Emotional Literacy

Postgrado en Educación Emocional y Bienestar  
Cristina Lamela Silvarrey

The Green Monkey  
Eixample

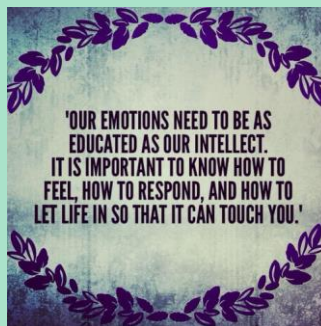


UNIVERSITAT DE BARCELONA



## Emotional Education

- *Process through which children and adults acquire and effectively apply the knowledge, attitudes, and skills necessary to understand and manage emotions, set and achieve positive goals, feel and show empathy for others, establish and maintain positive relationships, and make responsible decisions (CASEL, <http://www.casel.org/>)*



The Green Monkey  
Eixample



## Emotional Education

- **Goals:**

- **Avoid** damaging effects of negative emotions
- **Learn** to identify and to regulate my own emotions , as well as detecting those of the others
- **Develop** skills to generate positive emotions, to self-motivate, to adopt a positive attitude

The Green Monkey  
Example



## Emotional Education

- **Results:**

- Better **academic results** (motivation)
- Better social **relationships**
- Decrease of **self-destructive behaviors** (eating disorders, drug abuse)
- Decrease of **anxiety, stress, depression**



The Green Monkey  
Example





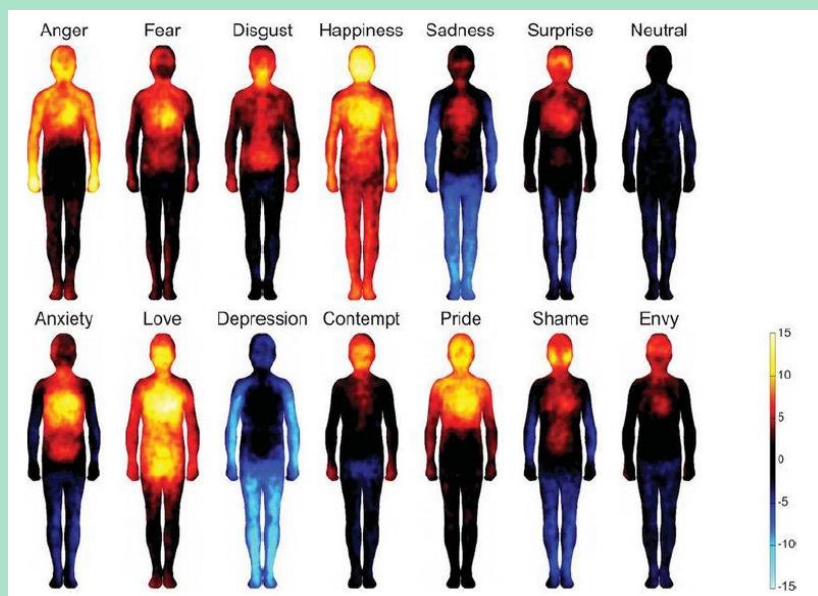
# Emotional Education

## • Results:

- Better **academic results** (motivation)
- Better social **relationships**
- Decrease of **self-destructive behaviors** (eating disorders, drug abuse)
- Decrease of **anxiety, stress, depression**



# What is an emotion?



## What is an emotion?

- How many **emotions** do you know?

Activity 1: *Emotional Domino*

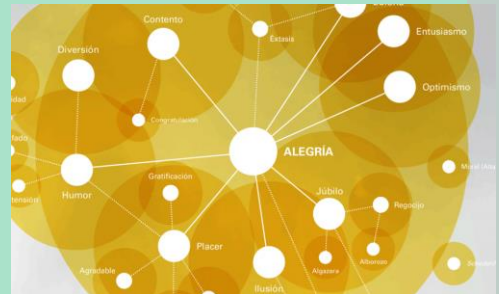
- Are all of them useful (even **anger**)?



## Emotions

Prototype	Function of the Associated Behavior	Emotion Associated
Incorporation	Accept environmental stimulus	acceptance, calm
Rejection	Get rid of something harmful already accepted	disgust
Protection	Avoid being destroyed	fear, distress
Deprivation	React against important loss	sorrow
Orientation	React to a new or strange object	interest
Exploration	Explore environment	boredom
Reward	Reinforce beneficial behavior	joy
Destruction	Remove barrier to achieve some need	anger, frustration
Alert	Startle Response	surprise

# Emotions



## Detecting emotions

- Let's work with emotions...
  - Activity 2: *Photo exhibition*
- You may choose the photo that has impacted you the most

**Watch out!:** *Given a certain situation, every person can feel a different emotion depending on how s/he interprets it.*

Detecting  
emotions

emotions ~ compass



The Green Monkey  
Example *Real Learning*

Detecting  
emotions

What I **think**?

How I **feel**?

How I want  
to **act**?

The Green Monkey  
Example *Real Learning*

Let's  
manage...



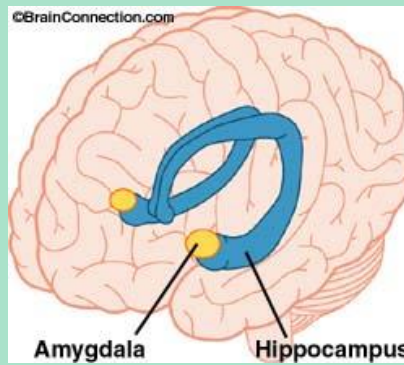
...our  
emotions...

## Handy Model of the Brain

(by D.J. Siegel)



...to learn better!



Let's breath!

<https://www.youtube.com/watch?v=Dgy67oRbwY>



Let's breath!

How do you feel now?

Homework

! This week, before you fall asleep, try to remember at least one positive emotion that you have felt during the day - *Emotional diary*

! Make a short list of things that make you feel happy (**songs**, hobbies, books, sports, social activities...)

Thank you!

**Theory sources:**

<http://www.casel.org/>

<https://theminfulclassroom.files.wordpress.com/2012/11/amygdala.jpg>

<http://childhood101.com/2017/03/fun-breathing-exercises-for-kids/>

**Images sources:**

<https://trans4mind.com/quotes/quotes-emotional-intelligence.html>

[http://www.abc.es/familia/educacion/abci-educacion-emocional-favor-y-contra-201603111029\\_noticia.html](http://www.abc.es/familia/educacion/abci-educacion-emocional-favor-y-contra-201603111029_noticia.html)

<http://www.top10homeremedies.com/news-facts/emotions-harm-body-overall-health.html>

<http://www.npr.org/sections/health-shots/2013/12/30/258313116/mapping-emotions-on-the-body-love-makes-us-warm-all-over>

<http://www.ai.mit.edu/projects/sociable/emotions.html>

<http://wowslider.com>

<http://universodeemociones.com>

[https://es.123rf.com/photo\\_8090753\\_stock-photo.html](https://es.123rf.com/photo_8090753_stock-photo.html)

[http://www.stockphotos.mx/image.php?img\\_id=13389508&img\\_type=1](http://www.stockphotos.mx/image.php?img_id=13389508&img_type=1)

<https://entreactividadesinfantiles.wordpress.com/2016/05/08/tu-cerebro-en-tu-mano-modelo-del-cerebro-segun-el-dr-siegel/>

<https://theminfulclassroom.files.wordpress.com/2012/11/amygdala.jpg>



**Fuentes:**

<http://www.casel.org/>

<https://themindfulclassroom.files.wordpress.com/2012/11/amygdala.jpg>

<http://childhood101.com/2017/03/fun-breathing-exercises-for-kids/>

**Fuentes de las imágenes:**

<https://trans4mind.com/quotes/quotes-emotional-intelligence.html>

[http://www.abc.es/familia/educacion/abci-educacion-emocional-favor-y-contra-201603111029\\_noticia.html](http://www.abc.es/familia/educacion/abci-educacion-emocional-favor-y-contra-201603111029_noticia.html)

<http://www.top10homeremedies.com/news-facts/emotions-harm-body-overall-health.html>

<http://www.npr.org/sections/health-shots/2013/12/30/258313116/mapping-emotions-on-the-body-love-makes-us-warm-all-over>

<http://www.ai.mit.edu/projects/sociable/emotions.html>

<http://wowslider.com>

<http://universodeemociones.com>

[https://es.123rf.com/photo\\_8090753\\_stock-photo.html](https://es.123rf.com/photo_8090753_stock-photo.html)

[http://www.stockphotos.mx/image.php?img\\_id=13389508&img\\_type=1](http://www.stockphotos.mx/image.php?img_id=13389508&img_type=1)

<https://entreactividadesinfantiles.wordpress.com/2016/05/08/tu-cerebro-en-tu-mano-modelo-del-cerebro-segun-el-dr-siegel/>

<https://themindfulclassroom.files.wordpress.com/2012/11/amygdala.jpg>

# Emotional Education Workshop

## Session 2: Self-Esteem and Emotional Regulation

Postgrado en Educación Emocional y Bienestar  
Cristina Lamela Silvarrey

The Green Monkey  
Eixample

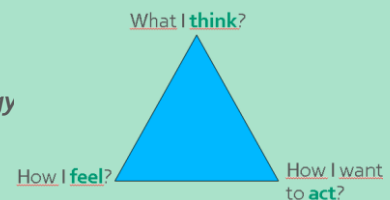


UNIVERSITAT DE BARCELONA



## Session's 1 review

- Applying **FEEL-THINK-ACT** strategy



Feel-Think-Act strategy help us to be more aware about our emotions, to think about the way act, and thus to avoid impulsive behaviours which usually are not useful to solve everyday situations. Additionally, it help us to detect limiting beliefs that stop us from improving our lives (e.g. *I can't do it because I'm not good enough, I can't tell the truth because I may get judged...*)

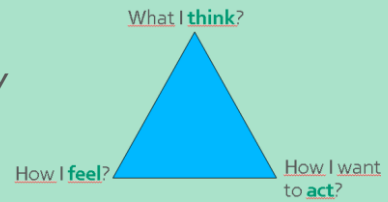
**Let's practise!**

The Green Monkey  
Eixample



## Session's 1 review

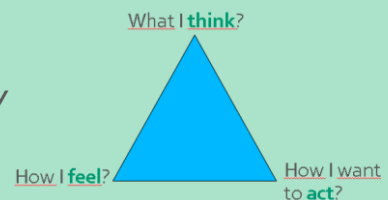
- Applying *FEEL-THINK-ACT* strategy



- a) You are a teacher in a high school, and there is a new female student from Marocco (she wears islamic veil). During the lesson you can hear a student saying xenophobic comments to her, while the rest of the students laugh.
- b) You work as a sales agent in a pharmatuehtical company. You are very compromised with the company, and work really hard even during your days off. This morning you have just discovered that Peter, a selfish colleague who tries to work as less as possible, has been granted with a salary increase.

## Session's 1 review

- Applying *FEEL-THINK-ACT* strategy



- c) You are James, a successful broker in the City of London. You live an easy life, and you have all that that money can buy. However, day after day working is getting harder, since your motivation is decreasing .
- d) You are having a relaxing walk in Parque de la Ciudadela, when suddenly you see a young couple arguing. After some seconds the girl starts beating her boyfriend. He shows a passive attitude: he is not protecting himself , he just stands still receiving the blows.

## Self-esteem

- *Self-esteem is the disposition to experience oneself as being competent to cope with the basic challenges of life and of being worthy of happiness* (Nathaniel Branden, Psychotherapist and philosopher)
- The Six Pillars of Self Esteem by Nathaniel Branden - Summary
- Meet Yourself: A User's Guide to Building Self-Esteem: Niko Everett at TEDxYouth

## Self-esteem

### Activity : *Moral Dilemma*

- When considering moral dilemmas, we can not only learn how to face difficult situations in our lives...
- ...But also who we are: our values, principles, and characteristics of our personality

*Let's give it a try!*

## Self-esteem

*Mr. Garrison is a third-grade teacher in a local elementary school. One of the students he teaches in his classroom is Javier. Javier was diagnosed with attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD) in the first grade. Javier does not require the services of the special education teacher; however, at the time he was diagnosed his doctor and parents decided to put Javier on medication to help with his ADHD. Javier's parents are now divorced and he lives with his mother during the week; he stays with his father on the weekends. Javier's father and doctor still believe the medication is essential to help him succeed in school. Javier's mother and father disagree about everything. She has begun to withhold Javier's medication. Javier's father still gives his son the medication when he stays with him on the weekends. As a result of the inconsistent medication Javier has had difficulty paying attention in class, completing assignments, controlling aggressive behavior, and interacting with his peers. Mr. Garrison knows the importance of consistency in following medication protocols.*

- What should he do about this situation?
- If you were Mr Garrison's, and you had to describe how your behaviour was in this situation, which adjectives would you use? (E.g. sincere, brave, responsible...)

**For more information:** [http://www.redorbit.com/news/education/1141680/teachers\\_ethical\\_dilemmas\\_what\\_would\\_you\\_do/](http://www.redorbit.com/news/education/1141680/teachers_ethical_dilemmas_what_would_you_do/)

## Emotional Regulation

### Anger

- Activity: 7 Steps to free a negative emotion

Deepak Chopra's 7 Step Exercise

To stop undesirable consequences of negative emotions such as anger, it is very important to take some time to consider:

- What exactly made us feel like that (e.g. a certain comment, an attitude...)
- To be conscious of our own body and the effects of that emotion on it
- To be aware that we can manage how we feel: that is, we are able to change negative emotions for neutral/positive ones that help us to go ahead with our daily lives

## Homework

**!** Watch the video *Meet Yourself: A User's Guide to Building Self-Esteem*. Niko Everett at TEDxYouth.

Then, as suggested by Niko, write in a paper the 10 things about yourself that you admire.

## Thank you!

**Theory sources:**

[https://www.youtube.com/watch?v=e2\\_y3f\\_Zna4](https://www.youtube.com/watch?v=e2_y3f_Zna4)

<https://www.youtube.com/watch?v=uOrzmFUJtrs>

<https://www.gaiam.com/blogs/discover/deepak-chopras-7-step-exercise-to-release-emotional-turbulence>

**Fuentes:**

[https://www.youtube.com/watch?v=e2\\_y3f\\_Zna4](https://www.youtube.com/watch?v=e2_y3f_Zna4)

<https://www.youtube.com/watch?v=uOrzmFUJtrs>

<https://www.gaiam.com/blogs/discover/deepak-chopras-7-step-exercise-to-release-emotional-turbulence>

# Emotional Education Workshop

## Session 3: **Emotional Regulation (II) and Empathy**

Postgrado en Educación Emocional y Bienestar  
Cristina Lamela Silvarrey

The Green Monkey  
Eixample



### Introduction

#### Homework: Self-esteem

- List of 10 things about yourself that you admire

#### Before we start...*Unknown friend*

- You will be given a paper with the name of one of your workmates. During today's lesson you will need to pay special attention to his/her feelings/behaviour...just *try to put yourself in his/her shoes*

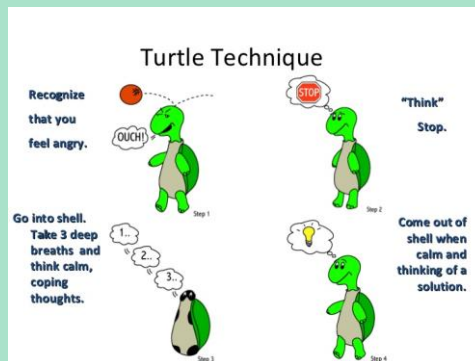
The Green Monkey  
Eixample





## Emotional Regulation (II)

### Anger



SEAL - Anger cards for kids

### Sadness

- Activity: *Music sounds better with you*

Eric Clapton - Tears in Heaven  
 Jeff Buckley – Hallelujah  
 Queen - Don't Stop Me Now  
 Journey - Any Way You Want It  
 Tequila - Salta  
 Queen - We Will Rock You

## Emotional Regulation (II)

### Sadness

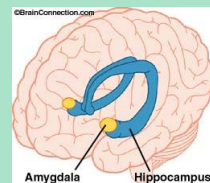
- Which songs make you feel sad? Have you ever used music as a sadness releaser?
- Which songs make you feel fine/happy?

## Emotional Regulation (II)

### Sadness

Music can be a good sadness releaser, a perfect tool to change a negative mood into a positive one, as well as a motivational tool in education:

- Hippocampus is related to memory processes
- Amygdala is involved in emotion regulation, and it is just next to our hippocampus



So let's motivate our students to promote real learning! (music, curiosity, love)

## Emotional Regulation (II)

### Sadness

Gouryella – Ligaya

This is the first day of my life  
For once I'm sure  
That this is where I long to be  
No need to know  
If there is something more than this  
No need to go  
Cause there is nothing more than this  
My future is so clear  
Cause everything's right here  
Inside of me  
Inside of me

We can see in the world what we want to see

*\*Ligaya is a Philippine word that means happiness*

## Emotional Regulation (II)

### Anxiety

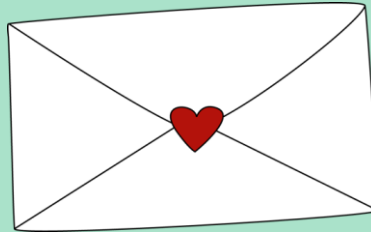


Relaxing music\_432

## Empathy

- *Ability to share someone else's feelings or experiences by imagining what it would be like to be in that person's situation* (definition by Cambridge Dictionary)

- Activity: *Unknown Friend*



**Homework:** write a letter to your friend to let her know how you think s/he felt during today's session. Then leave it on his/her tray.

## Empathy

- Activity: *Woollen Ball*



**Thank you!**

**Theory sources:**

<https://www.slideshare.net/Theresa53/4c-tucker-turtle>  
<http://livelifewithyourkids.com/2015/06/my-toddler-is-getting-angry/>  
<http://www.twinkl.co.uk/resource/t-c-202-seal-how-to-help-your-anger-cards>  
<http://dictionary.cambridge.org/es/diccionario/ingles/empathy>  
<http://childhood101.com/2017/03/fun-breathing-exercises-for-kids/>

**Images sources:**

<https://themindfulclassroom.files.wordpress.com/2012/11/amygdala.jpg>  
<http://www.datuopinion.com/madeja>  
<http://www.clipartkid.com/envelope-cliparts/>

**Fuentes:**

<https://www.slideshare.net/Theresa53/4c-tucker-turtle>

<http://lifelifeithyourkids.com/2015/06/my-toddler-is-getting-angry/>

<http://www.twinkl.co.uk/resource/t-c-202-seal-how-to-help-your-anger-cards>

<http://dictionary.cambridge.org/es/diccionario/ingles/empathy>

<http://childhood101.com/2017/03/fun-breathing-exercises-for-kids/>

**Fuentes de las imágenes:**

<https://themindfulclassroom.files.wordpress.com/2012/11/amygdala.jpg>

<http://www.datuopinion.com/madeja>

<http://www.clipartkid.com/envelope-cliparts/>

# Emotional Education Workshop

## Session 4: **Social Skills**

Postgrado en Educación Emocional y Bienestar  
*Cristina Lamela Silvarrey*

The Green Monkey  
Eixample



UNIVERSITAT DE BARCELONA



## Review

## Homework: Empathy

- Letter to your "unknown friend"

The Green Monkey  
Eixample



## Social Skills

### What is it?

- *Skills we use to communicate and interact with each other, verbally and non-verbally, through gestures and body language.*
- . This implies:
  - Basic social skills such as listening, greeting, making and accepting compliments, asking for help, expressing gratitude
  - Respect individual and collective differences
  - **Active communication**

## Social Skills

### What is it?

- *Skills we use to communicate and interact with each other, verbally and non-verbally, through gestures and body language.*
- . This implies:
  - Prosocial behaviour, cooperation
  - Assertiveness (say and accept **NO**)
  - Regulation of **group emotional tone**



## Social Skills

### ***Respect individual and collective differences***

- Activity: **Who...?**
  - Stand up in one of the corners of the classroom. You'll be asked some questions, and everytime the answers is YES, you need to move to the centre of the classroom.

\* **Building group identity**

## Social Skills

### ***Respect individual and collective differences***

- Who likes chocolate?
- Who hates pink colour?
- Who is afraid of rats/spiders/mirrors?
- Who has brothers/sisters? Who has 1/2/3...?
- Who has ever broken a base (...) and hidden what happened so not to be punished?
- Who has ever felt hurt by a sibling's nasty comment?
- Who is afraid of losing a loved one?
- Who has ever felt excluded in the school/at work?

## Social Skills

### ***Respect individual and collective differences***

- Activity: ***Meet my hand!***
- Draw one of your hands in a paper and write the following information:
  - Best virtue (thumb)
  - Worst defect (index finger)
  - Favourite color (middle finger)
  - Your dream (ring finger)
  - Month's birth (little finger)
- Then give back "your hand" to the coach. We will try to guess which is the hand from each participant.

## Social Skills

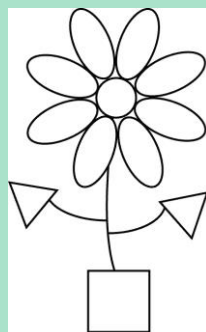
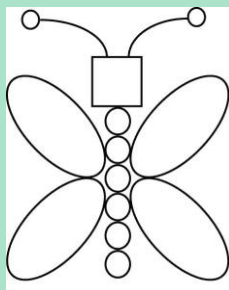
### ***Active communication***

- Activity: ***Let's draw!***
- One person will have to draw the image that will be described by his/her team mates. Keep in mind that:
  - You can only use nice words
  - Avoid anger: it is just a game, so let's enjoy it
  - Be patient and empathize with your partner
  - Be simply and clear when providing details and indications

## Social Skills

### Active communication

- Activity: ***Let's draw!***



## Social Skills

### Active communication

- Making 'I'm listening' noises - 'Uh-huh', 'really?', 'oh yes?' etc.
- Feeding back what you've heard - "So he went to the dentist? What happened?"
- **Eye contact**

*If you don't look at someone when you're talking to them, they will feel you're not listening*

## Social Skills

### Active communication

- Build ***rapport***: state of understanding or connection that occurs in a good social interaction
  - It is unconscious, but can be increased...
  - How?: match body posture and expressions (don't mimic too closely!)  
Activity: *Only 3 minutes (Solo 3 minuti, Negramaro)*

**\* Listen to understand, not only to reply**

## Social Skills

### Cooperation

- Activity: *Hula Hoop*
  - Players stay around the hoop, placing their arms on the shoulders of the team mates forming a circle around the ring (it must be on their feet)
  - **Goal:** To raise the hoop to the head, without using hands, so that all the players place their heads inside it

# Let's breath!



The Green Monkey  
Example

Soothing Forest Birds Singing

# Thank you!

**Theory sources:**

<https://www.skillsyouneed.com/ips/social-skills.html>

<http://www.self-confidence.co.uk/articles/6-key-social-skills/>

**Images sources:**

<http://childhood101.com/2017/03/fun-breathing-exercises-for-kids/>



**Fuentes:**

<https://www.skillsyouneed.com/ips/social-skills.html>

<http://www.self-confidence.co.uk/articles/6-key-social-skills/>

**Fuentes de las imágenes:**

<http://childhood101.com/2017/03/fun-breathing-exercises-for-kids/>

# Emotional Education Workshop

## Session 5: **Wellbeing and Life Skills**

Postgrado en Educación Emocional y Bienestar  
Cristina Lamela Silvarrey

The Green Monkey  
Eixample



## Life Skills

### What?

- *Psychosocial abilities for adaptive and positive behaviour that enable individuals to deal effectively with the demands and challenges of everyday life.* (UNICEF definition)
- This implies:
  - Setting adaptative goals (positive and realistic)
  - Decision making (**responsability**)
  - Looking and asking for help

The Green Monkey  
Eixample



## Life Skills

### What?

- *Psychosocial abilities for adaptive and positive behaviour that enable individuals to deal effectively with the demands and challenges of everyday life (UNICEF definition).*
- This implies:
  - Active, committed and responsible citizenship
  - Emotional wellbeing (**our own right, our own duty**)
  - **Flow** [Csikszentmihalyi and flow](#)

## Life Skills

### Flow

- *A state of consciousness where a person is completely absorbed in an activity, especially an activity which involves their creative abilities (Csikszentmihalyi).*

During this "optimal experience" they feel:

- Strong and alert
- In effortless control of the situation
- Unselfconscious
- At the peak of their abilities
- Their personal experience of time is altered

 **Genuine satisfaction**



## Life Skills

### Setting adaptative goals

- Activity: *Flight to my Goals*
  - Make a paper airplane and then write inside the following details:
    - Email
    - A short term goal (e.g. to get used to running twice a week)
    - How are you going to achieve it?
    - When will you expect to get it?
  - Finally, everybody will throw the airplanes at the same time, and will catch one. Then check the info inside, and send an email to that person by the time s/he expects to have accomplished the goal.

The Green Monkey  
Example



## Life Skills

### Decision Making

- Activity: *My Ideal Friend*

I LIKE	IT BOTHERS ME

1. Sincere
2. Understanding
3. Trustworthy
4. Intelligent
5. Dependable
6. Open-Minded
7. Wise
8. Mature
9. Warm
10. Friendly

11. Happy
12. Clean
13. Interesting
14. Selfish
15. Good-Humored
16. Frivolous
17. Responsible
18. Bossy
19. Fearful
20. Absent-Minded

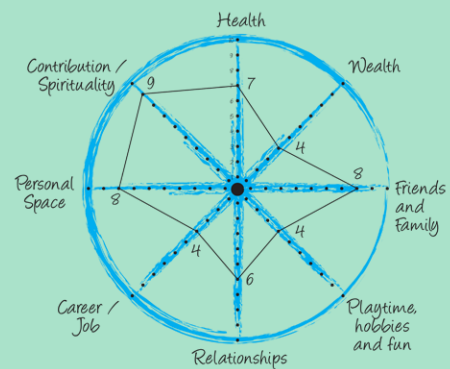
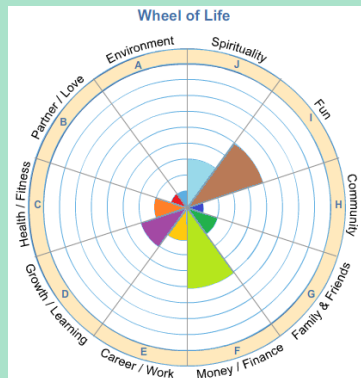
The Green Monkey  
Example



## Life Skills

### Decision Making

- Activity: *My Wheel of Life*



The Green Monkey  
Example



## Life Skills

### Decision Making

- Activity: *My Wheel of life*

*What have I learnt about my myself?*

*What have I discovered that I did not know?*

*On which areas am I more satisfied?*

*Which areas should I improve?*

*Who can help me to improve?*

*Which goals should I set to improve?*

The Green Monkey  
Example



## Life Skills

### Emotional Wellbeing

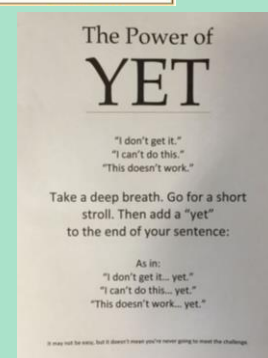
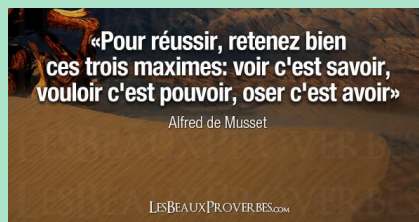
- **Group emotional tone:**
  - **Homework:** Look for an inspiring/motivational sentence that you think it can be useful for your students in their daily lives\*. Put it in your classroom, make your students aware of it, and take some time to talk about it.

\* It should be meaningful for you as well!!

The Green Monkey  
Example



## Life Skills



The Green Monkey  
Example



# Let's breath!



The Green Monkey  
Example

Marconi Union - Weightless

## Thank you!

*Happiness does not simply happen. It must be prepared for and cultivated by each person, by setting **challenges** that are neither too demanding nor too simple for ones abilities*  
(Csikszentmihalyi)

**Theory sources:**

[https://www.unicef.org/lifeskills/index\\_7308.html](https://www.unicef.org/lifeskills/index_7308.html)  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Flow\\_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology))  
[https://www.ted.com/talks/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_on\\_flow?language=es](https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=es)  
<http://www.pursuit-of-happiness.org>  
<http://www.compatibilitycode.com/book-resources/personal-qualities-list/>  
**Wheel of life information:**  
<https://es.slideshare.net/cgmarian/rueda-de-la-vida-41286714>  
<http://filocoaching.com/la-rueda-de-la-vida-herramienta-coaching/>  
<https://violencefaiteauxhommes.wordpress.com/la-roue-de-lequilibre-de-vie/>

**Images sources:**

<http://www.norataboada.com/>  
<http://www.pinfrases.com/pin/errores-no-son-fracasos-frases/>  
<https://holtzy1652.com/2015/03/22/yet/>  
<http://lesbeauxproverbes.com/>  
<http://www.cambridge.es/>  
<http://www.keyword-suggestions.com/ZW1vdGlvbmFsIHJYXlIGNoYXJ0/>



**Fuentes:**

[https://www.unicef.org/lifeskills/index\\_7308.html](https://www.unicef.org/lifeskills/index_7308.html)  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Flow\\_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology))  
[https://www.ted.com/talks/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_on\\_flow?language=es](https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=es)  
<http://www.pursuit-of-happiness.org>  
<http://www.compatibilitycode.com/book-resources/personal-qualities-list/>  
<https://es.slideshare.net/cgmarian/rueda-de-la-vida-41286714>  
<http://filocoaching.com/la-rueda-de-la-vida-herramienta-coaching/>  
<https://violencefaiteauxhommes.wordpress.com/la-roue-de-lequilibre-de-vie/>

**Fuentes de las imágenes:**

<http://www.norataboada.com/>  
<http://www.pinfrases.com/pin/errores-no-son-fracasos-frases/>  
<https://holtzy1652.com/2015/03/22/yet/>  
<http://lesbeauxproverbes.com/>  
<http://www.cambridge.es/>  
<http://www.keyword-suggestions.com/ZW1vdGlvbmFsIHJYXlIGNoYXJ0/>

# Emotional Education Workshop

## Session 6: **Wellbeing (II), Emotional Development and Communication**

Postgrado en Educación Emocional y Bienestar  
Cristina Lamela Silvarrey

The Green Monkey  
Eixample



UNIVERSITAT DE BARCELONA



## Homework

### *Decision Making*

- Activity: *My Wheel of life*

*What have I learnt about my myself?*

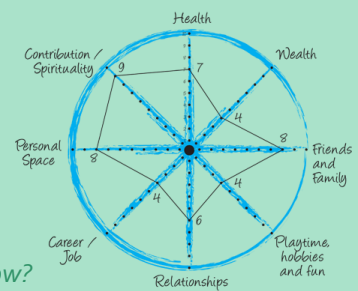
*What have I discovered that I did not know?*

*On which areas am I more satisfied?*

*Which areas should I improve?*

*Who can help me to improve?*

*Which goals should I set to improve?*



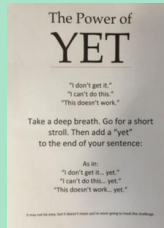
The Green Monkey  
Eixample



## Homework

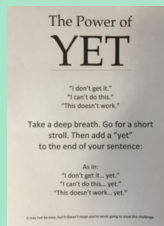
### Emotional Wellbeing

- **Homework:** Choose an inspirational quote that you think it can be useful for your students in their daily lives\*. Put it in your classroom, make your students aware of it, and take some time to talk about it.



### Emotional Wellbeing

- Was it difficult to find an inspiring quote?
- How did you make your students aware of it?
- What did they think about it?
- Any surprising result?



## Wellbeing

### **Empowerment:** Back to Basics

- Activity: *The Compliments Project*
- When someone has a very low self-esteem, it is necessary to help him/her to see their skills and strengths
  - [Free compliment posters](#)
  - [How it works?](#)
  - [More information](#)

## Wellbeing

### **Empowerment :** We can be heroes

- **Character strengths** (Dr. Martin Seligman; positive psychology)
- Once you know you are unique and valuable, you can dive into your personality to identify your superhero powers, that is, your character strengths.

***Would you like to discover your superpowers?***  
[Click here: VIA Institute](#)



## Wellbeing



**Homework:** Once you have your VIA test results, you may create your own **Strengths Tree**. Use it to know better yourself, to improve whatever strength you want to, and to apply whenever it is possible the main ones, since this will contribute to your happiness.

## Wellbeing



Here's your tree, now it is your turn to make it grow...

## Emotional development

### Early Years

- **Embryos** can perceive maternal emotions
- **Newborn:** surprise, pleasure, disgust, discomfort (survival emotions)
- **2 months:** *social smile* (babies smile to human faces = potential caregivers)  
*\* Not proved that emotions and emotional expression are linked till 3 months. First connections between cortex and limbic system set at around 2 months*
- **4 months:** fear, sadness, anger

## Emotional development

### Early Years

- **6 – 12 months:** shyness, fear of strangers and fear of being separated from the people who take care of it. Babies reserve smiles only to familiar people.  
*\*No empathy, babies make no difference between their feelings and those from others. Gestures imitation*
- **18 months – 2 years:** first social emotions (guilt, shame, pride). Language development allows a better understanding of emotions and their regulation (decrease of physical aggressions).
- **3 years:** intensification of anger expression (*I, my*); association between situations and emotions

## Emotional development

### Childhood

- **5 years:** imaginary fears
- **6 years:** real fears; children are aware that emotions can be hidden to protect themselves/others (fear, disappointment)
- **7 years- adolescence:** gradual acceptance of opposite emotions' simultaneity. Improvement of emotional regulation (conscious distraction, positive reinterpretation of events)

*\*Not able to prove real empathy till 10 years old*

## Emotional development

### Adolescence

- Intensification of emotional expression, emotional instability\* (e.g. desperation - euphoria). Common emotions are *fear, anger, sadness, frustration, and anxiety*.

*\*Due to physical changes in their bodies, sexuality acceptance process, peer pressure vs adults pressure, autonomy development, poor emotional regulation.*

## Communication ADHD

### What is ADHD?

- Neurobiological disorder that implies difficulties to keep attention and poor self-control
- 5-10% global children population
- More common among boys
- **Causes:** difficulties to transmit information between 2 brain areas (**prefrontal cortex and limbic system**) due to a slower development of certain parts of the brain.



## Communication ADHD

### How can we improve communication with an ADHD student?

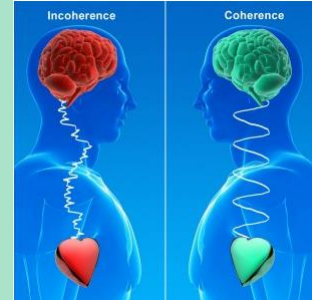
- Explain the order of the different activities before starting the lesson, as well as during the lesson (**do not be afraid to repeat things, they forget them easily**)
- Use short and clear instructions
- Timetables and exam dates should be visible
- Use audiovisual sources (videos, music...)
- Avoid desks close to windows and/or doors
- Avoid excessive information on the blackboard (clean as you write)
- Move around your students (**movements as words**)



## Let's breath!

### Cardiac Coherence

- *Measurement of the stability of the heart's rhythm*
- In a coherent state your thoughts and emotions are balanced, and you experience ***ease and inner harmony***. How can we get a coherent state?:
  1. *Place your hand and attention in the center of the chest (**heart-focused breathing**)*
  2. *Self-activate a feeling of calmness or a positive emotion (love, compassion, tenderness, gratitude): remember a loved one, a nice place...*
  3. *Enjoy this state for some minutes**\*Practice whenever you have time and/or whenever you need to relax*



*Music: Marconi Union - Weightless*

More info at <https://www.heartmath.org>

The Green Monkey  
Example



### Emotional activity

- Choose one of the activities seen during the workshop sessions, and test it in one of your groups or with a friend, a loved one...
- Write a short text to express how you felt after and before, if the goal of the activity was achieved and/or any additional ideas/results you would like to share.

*Marconi Union - Weightless*

The Green Monkey  
Example



Thank you!

**Theory sources:**

<https://www.cultofpedagogy.com/compliments-project/>  
<https://www.viacharacter.org/www/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4179616/>  
<https://www.heartmath.org/>

**Images sources:**

<https://es.pinterest.com/pin/223350462747370031/>  
<http://www.pinfrases.com/pin/errores-no-son-fracasos-frases/>  
<https://holtzy1652.com/2015/03/22/yet/>  
<http://lesbeauxproverbes.com/>  
<http://www.cambridge.es/>  
<http://www.keyword-suggestions.com/ZW1vdGlvbmFslHNjYWxllGN0YXJ0/>  
<http://www.superj.blogspot.com.es>  
<http://elenaculturaypedagogiaaudiovisual.blogspot.com.es/>  
<https://www.heartmath.org/articles-of-the-heart/global-interconnectedness/experience-the-planetary-shift-on-an-uptilt/>



**Fuentes:**

<https://www.cultofpedagogy.com/compliments-project/>

<https://www.viacharacter.org/www/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4179616/>

<https://www.heartmath.org/>

**Fuentes de las imágenes:**

<https://es.pinterest.com/pin/223350462747370031/>

<http://www.pinfrases.com/pin/errores-no-son-fracasos-frases/>

<https://holtzy1652.com/2015/03/22/yet/>

<http://lesbeauxproverbes.com/>

<http://www.cambridge.es/>

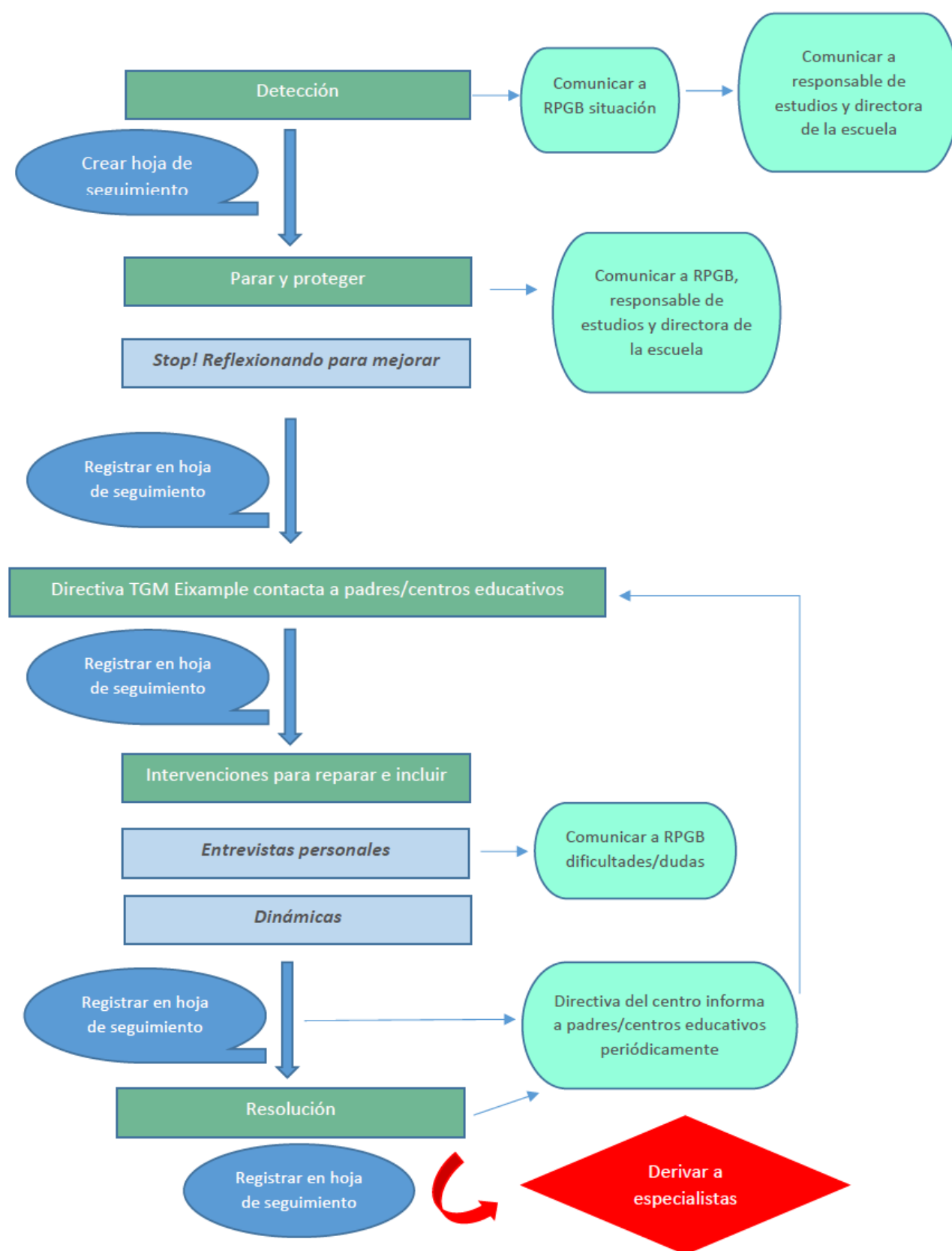
<http://www.keyword-suggestions.com/ZW1vdGlvbmFsIHNjYWxlIGNoYXJ0/>

<http://wwwsuperj.blogspot.com.es>

<http://elenaculturaypedagogiaaudiovisual.blogspot.com.es/>

<https://www.heartmath.org/articles-of-the-heart/global-interconnectedness/experience-the-planetary-shift-on-an-uptilt/>

## Anexo IX: Protocolo de actuación ante situaciones de acoso escolar





## 1º) Detección

Cuando un profesor@ de la escuela detecte cualquier tipo de situación de acoso entre iguales, o tenga duda de que pueda tratarse de ello, se pondrá en contacto con la persona responsable para la prevención/gestión de bullying del centro (de ahora en adelante RPGB), y la informará acerca de estos hechos:

- Alumn@ que se encuentra en el papel de víctima, alumn@ en el papel de agresor, alumn@s que ocupan el papel de espectadores
- Tipo de agresiones/actitudes observadas
- Lugar, momento en el que han sido detectadas

RPGB informará a la responsable de estudios y a la directora del centro sobre la situación, y dejará por escrito toda la información obtenida hasta el momento, y la dejará archivada como anexo a las hojas de asistencia del grupo en la secretaría de la escuela, para que quede a disposición de la dirección y/o de posibles profesores sustitutos (de ahora en adelante esta hoja se citará como “hoja de seguimiento”).

Además, RPGB se encargará de ayudar a confirmar la posible situación de acoso, bien aconsejando al profesor/a cómo obtener la información necesaria, bien asistiendo puntualmente a las clases con el grupo diana para poder observar el comportamiento de los alumn@s.

## 2º) Parar y proteger

### *Stop! Reflexionando para mejorar*

Una vez confirmada la existencia una situación de acoso entre iguales, ante la detección de cualquier tipo de agresión, el profesor/a suspenderá la actividad que se estuviese desarrollando en ese momento en la clase para proceder a un momento de reflexión: se trasladará al alumnado a la sala de usos múltiples y allí se dispondrán sentados en círculo. El profesor/a procederá a lanzar preguntas generales (ver abajo ejemplos) - sin hacer alusiones a la víctima/agresor/espectadores - para promover que los espectadores se posicionen, aliviar la culpabilidad de la persona en el papel de víctima e infundirle esperanza, y dejar claro a la persona en papel de agresor que la actitud que ha adoptado no es la correcta y tendrá que aceptar las consecuencias.

Preguntas para promover la reflexión:

- ¿Qué ha ocurrido justo antes de parar y venir aquí? ¿Habéis detectado algo raro/desagradable/incómodo/violento? Explicadlo sin citar nombres, hablaremos sólo de las acciones, de los hechos.
- Imaginaos que estáis en el cole/instituto y de repente todos empiezan a deciros cosas desagradables/a dejaros de lado/no os hablan/actúan como si no existieseis... ¿Cómo os sentiríais? ¿Sería agradable o desagradable?
- ¿Alguna vez os ha ocurrido algo similar en clase? ¿Cómo os sentisteis?
- ¿Sabéis qué es el acoso escolar? ¿Conocéis algún caso? ¿Qué opináis sobre ello?
- ¿Creéis que es normal que alguien se ría de otra persona por ser diferente?
- ¿Qué se podría hacer ante una situación de acoso? ¿Podemos actuar? ¿Cómo?

A continuación, el profesor explicará de forma clara que la situación que ha detectado es un ejemplo de acoso escolar, algo que no es aceptable, ya que las agresiones verbales o físicas no son tolerables bajo ningún concepto (siempre centrándonos en los hechos y no en los papeles de agresor y/o víctima), que la persona en rol de víctima nunca es culpable de nada, y que ningún@ necesita recurrir a la violencia para ser mejor, porque tod@s tenemos ya un valor como personas y sólo necesitamos “florecer” (=descubrir nuestras habilidades y potenciarlas y disfrutarlas). Además, se informará a tod@s los alumn@s del grupo de que se tomarán medidas con respecto a la persona en rol de agresor (se le comunicarán a título personal), ya que la violencia no es un medio aceptable para relacionarse en la escuela, y tiene consecuencias negativas para tod@s (se rompe el clima de confianza y bienestar de la clase).

Tras la charla, el profesor/a volverá al aula con los alumn@s, y se continuará con las actividades previstas (si queda tiempo para ello).

### **3º) Comunicación e inclusión de activos**

Posteriormente, el profesor/a informará a la RRGB de los aspectos relevantes observados durante la charla reflexiva, que dejará también registrados en la hoja de seguimiento.

La responsable de estudios del centro y la directora del centro también serán informadas para que puedan contactar a los padres de los alumn@s implicados, e informarles de que ha sido detectada una situación de acoso entre iguales, que el centro ha activado un protocolo de actuación para gestionarlo de una forma adecuada, y que tengan claro que la escuela trabajará para acabar con esta situación y sacar lo mejor de todos l@s alumn@s:

- Al contactar con los padres del alumn@ en rol de víctima, se enfatizará el hecho de que vamos a evitar que esto se repita, y que ya hemos empezado a poner en marcha un plan para ayudar a su hij@ a disfrutar de nuevo de las clases y de sus compañer@s.
- Al contactar con los padres del alumn@ en rol de agresor, se enfatizará que en estos momentos su hij@ no ha desarrollado conductas sociales beneficiosas para él/ella ni para el grupo, y que mediante el protocolo le ayudaremos a mejorar y sacar lo mejor de él/ella.

En caso de que la situación de acoso detectada en la escuela sea una extensión de una situación cuyo origen se encuentre en el centro de Primaria/Secundaria donde los alumn@s estudian, se contactará también con dicho centro para poner en conocimiento la puesta en marcha del protocolo, y fomentar el intercambio de información para poder hacer un “mapa” de la situación lo más fiel a la realidad que sea posible, así como un seguimiento adecuado del caso.

Todas las comunicaciones con padres/centros educativos se dejarán registradas en la hoja de seguimiento.

#### 4º) Intervenciones para reparar e incluir

- Entrevistas personales: durante la siguiente clase tras la charla reflexiva, el profesor@ (o bien RPGB si el resto de alumn@s no pueden dejarse solos durante unos 10 minutos) tendrá una entrevista personal individual con el alumn@ en papel de agresor y otra con el alumn@ en rol de víctima. Se intentará conocer mejor su situación y fomentar su reflexión a través de una serie de preguntas:

*Agresor*: Durante los últimos días hemos visto que no te comportabas bien con otr@ compañer@ ¿Qué te ocurre? ¿Por qué lo haces? ¿Sabes que le haces daño? ¿De verdad te sientes bien cuando agredes a otr@ compañer@? ¿De verdad quieres comportarte así? Mientras mantengas esta actitud no podrás participar en los juegos/actividades que hagamos en grupo, ya que es necesario evitar que agredas a otr@s compañeros, y que tú sigas haciéndote daño al comportarte así. No necesitas hacer eso para relacionarte con los demás, ellos te respetarán y apreciarán de verdad (y no por miedo) cuando les muestres cómo eres en realidad. Déjanos ayudarte, ¿tienes algún problema?

*Víctima*: No tienes la culpa de lo que te ocurre, por desgracia a veces a las personas nos cuesta saber cómo relacionarnos, cómo resolver nuestros problemas o enfrentarnos a miedos, y hacemos daño a los demás. Tú mereces ser feliz y eres igual de valios@ que los demás, tod@s somos diferentes y eso nos hace especiales. Vamos a ayudarte. ¿Cómo te sientes cuando te agreden? ¿Cómo te gustaría sentirte? ¿Y qué crees que deberías hacer para sentirte así? ¿Qué necesitarías para hacerlo?

- Dinámicas para fomentar la autoestima, la empatía y el desarrollo de habilidades sociales:

Al final de cada clase, se dedicarán 15 mins al desarrollo de dinámicas para desarrollar competencias socio-emocionales básicas necesarias para revertir la situación de acoso entre iguales. RPGB facilitará al profesor/a las dinámicas más adecuadas y mejor adaptadas a las necesidades del grupo. Asimismo, RPGB podrá crear un archivo con material relativo a dinámicas de educación emocional para que sea el propio profesorado el que pueda consultar qué batería de actividades quiere llevar a cabo con sus alumn@s (consultar la web <http://emocionesbasicas.com/> para obtener actividades para fomentar autoestima, la regulación emocional, hacer frente al bullying y aprender habilidades sociales).

Las actividades a desarrollar se dividirán en los siguientes módulos:

- *Autoestima*: enseñaremos al alumnado a conocerse mejor, y a valorarse por lo que son, no por lo que hacen.
- *Empatía*: una vez el alumnado se conoce y valora un poco más, se procederá a enseñarles a ver cómo se sienten los demás.
- *Habilidades sociales*: se darán nociones básicas para que los alumn@s puedan expresar de forma asertiva sus deseos y necesidades.

De forma transversal, se les enseñarán *técnicas de respiración* destinadas a ayudarles a relajarse y a regular situaciones de gran carga emocional antes de actuar impulsivamente, lo cual contribuirá a fomentar su autoestima (yo controlo mis emociones y no ellas a mi) y mejorará el clima de la clase (las disputas se resuelven

mejor en un estado de calma, y no de ira y estrés). También se tratará de fomentar la identidad de grupo a través de la idea “todos estamos aquí para aprender, para ser mejores, y cada uno de nosotr@s puede enseñar algo a los demás”.

Tras cada dinámica, el profesor/a deberá dejar por escrito en la hoja de seguimiento el comportamiento observado, implicación de los alumn@s y posibles dificultades y avances/retrocesos que haya podido detectar.

La responsable de estudios y la directora del centro podrán revisar la hoja de seguimiento siempre que lo necesiten, y se recomienda que informen semanal/quincenalmente a los padres de los alumn@s directamente implicados.

### **5º) Resolución**

Una situación de acoso entre iguales se dará por resuelta cuando el profesor/a no haya detectado nuevas agresiones verbales/físicas, y una vez mantenidas nuevas entrevistas individuales con el alumn@ en papel de víctima y en papel de agresor/a, ambos alumn@s hayan confirmado su bienestar y la resolución del conflicto.

El profesor/a informará a RPGB, a la responsable de estudios y la directora del centro, dejando por escrito en la hoja de seguimiento la información aportada por ambos alumn@s en la entrevista final, y cualquier otra observación que consideren útil en la resolución del caso. La hoja de seguimiento del caso se dejará archivada en la escuela en una carpeta dedicada a tal fin (puede ser junto con las dinámicas de educación emocional si RPGB creó previamente un archivo para ello) por si fuese necesario consultarla en el futuro.

Si no fuese posible resolver la situación con el protocolo indicado, la directiva sugerirá a los padres que contacten con los especialistas apropiados para que puedan continuar trabajando para resolver el caso.

## Anexo X: Cuestionarios de evaluación de las sesiones del taller

### Questionnaire Session 1: *Emotional Literacy*

- 1) Has the goal of the different activities been clear for you?
- 2) What have you learnt from "*Emotional domino*"?
- 3) What have you learnt from "*Photography Show*"?
- 4) Have you been able to get relaxed during the breathing exercise? If not, which would be the reason/s?
- 5) Do you think that you could apply these activities in your job?
- 6) Do you think that these activities are useful for you? (From a personal point of view)
- 7) Would you repeat these activities? If not, which would be the reason/s?
- 8) Has the coach clearly explained the information during the session?
- 9) Has the coach promoted an environment of confidence so that everyone could express themselves freely?
- 10) Has the coach given enough time to think about the topics and to clarify any doubt?
- 11) Have the ppt presentations and additional information provided by the coach been clear and useful?
- 12) Has the lenght of the session been correct?
- 13) Which ideas/knowledge will you take with you from this session?
- 14) What would you need to complete your training on this topic?

**Questionnaire Session 2: Emotional Regulation (I) and Self-Esteem**

- 1) Has the goal of the different activities been clear for you?
- 2) What have you learnt from “Moral Dilemmas”?
- 3) What have you learnt from “7 Steps to Free a Negative Emotion”?
- 4) Have you been able to get relaxed during the breathing exercise? If not, which would be the reason/s?
- 5) Do you think that you could apply these activities in your job?
- 6) Do you think that these activities are useful for you? (From a personal point of view)
- 7) Would you repeat these activities? If not, which would be the reason/s?
- 8) Has the coach clearly explained the information during the session?
- 9) Has the coach promoted an environment of confidence so that everyone could express themselves freely?
- 10) Has the coach given enough time to think about the topics and to clarify any doubt?
- 11) Have the ppt presentations and additional information provided by the coach been clear and useful?
- 12) Has the lenght of the session been correct?
- 13) Which ideas/knowledge will you take with you from this session?
- 14) What would you need to complete your training on this topic?

### Questionnaire Session 3: Emotional Regulation (II) and Empathy

- 1) Has the goal of the different activities been clear for you?
- 2) What have you learnt from *"Music Sounds Better With You"*?
- 3) What have you learnt from *"Woollen Ball"*?
- 4) Have you been able to get relaxed during the breathing exercise? If not, which would be the reason/s?
- 5) Do you think that you could apply these activities in your job?
- 6) Do you think that these activities are useful for you? (From a personal point of view)
- 7) Would you repeat these activities? If not, which would be the reason/s?
- 8) Has the coach clearly explained the information during the session?
- 9) Has the coach promoted an environment of confidence so that everyone could express themselves freely?
- 10) Has the coach given enough time to think about the topics and to clarify any doubt?
- 11) Have the ppt presentations and additional information provided by the coach been clear and useful?
- 12) Has the lenght of the session been correct?
- 13) Which ideas/knowledge will you take with you from this session?

#### Questionnaire Session 4: Social Skills

- 14) Has the goal of the different activities been clear for you?
- 15) What have you learnt from *"Who...?"*?
- 16) What have you learnt from *"Meet my hand"*?
- 17) What have you learnt from *"Let's draw"*?
- 18) What have you learnt from *"Hula Hoop"*?
- 19) Have you been able to get relaxed during the breathing exercise? If not, which would be the reason/s?
- 20) Do you think that you could apply these activities in your job?
- 21) Do you think that these activities are useful for you? (From a personal point of view)
- 22) Would you repeat these activities? If not, which would be the reason/s?
- 23) Has the coach clearly explained the information during the session?
- 24) Has the coach promoted an environment of confidence so that everyone could express themselves freely?
- 25) Has the coach given enough time to think about the topics and to clarify any doubt?
- 26) Have the ppt presentations and additional information provided by the coach been clear and useful?



27) Has the length of the session been correct?

28) Which ideas/knowledge will you take with you from this session?

29) What would you need to complete your training on this topic?

### Questionnaire Session 5: Wellbeing and Life Skills

- 1) Has the goal of the different activities been clear for you?
- 2) What have you learnt from *"Flight to my Goals"*?
- 3) What have you learnt from *"My Ideal Friend"*?
- 4) Do you think that you could apply these activities in your job?
- 5) Do you think that these activities are useful for you? (From a personal point of view)
- 6) Would you repeat these activities? If not, which would be the reason/s?
- 7) Has the coach clearly explained the information during the session?
- 8) Has the coach promoted an environment of confidence so that everyone could express themselves freely?
- 9) Has the coach given enough time to think about the topics and to clarify any doubt?
- 10) Have the ppt presentations and additional information provided by the coach been clear and useful?
- 11) Has the lenght of the session been correct?
- 12) Which ideas/knowledge will you take with you from this session?
- 13) What would you need to complete your training on this topic?

**Questionnaire Session 6: Wellbeing (II), Emotional development and Communication**

- 1) Has the goal of the different activities been clear for you?
- 2) What have you learnt from *"The Compliments Project"*?
- 3) What have you learnt from the VIA Test and *"Strengths Tree"*?
- 4) Have you been able to get relaxed during the breathing exercise? If not, which would be the reason/s?
- 5) Do you think that you could apply these activities in your job?
- 6) Do you think that these activities are useful for you? (From a personal point of view)
- 7) Would you repeat these activities? If not, which would be the reason/s?
- 8) Has the coach clearly explained the information during the session?
- 9) Has the coach promoted an environment of confidence so that everyone could express themselves freely?
- 10) Has the coach given enough time to think about the topics and to clarify any doubt?
- 11) Have the ppt presentations and additional information provided by the coach been clear and useful?
- 12) Has the length of the session been correct?
- 13) Which ideas/knowledge will you take with you from this session?
- 14) What would you need to complete your training on this topic?

## Reflexiones relativas al practicum

El proceso de diseño e implementación del programa me resultó altamente gratificante, aunque también me permitió tomar conciencia de que todavía necesito adquirir experiencia práctica en este campo para poder “fluir”: en ocasiones me sentí bastante nerviosa e insegura al exponer la teoría/actividades prácticas del taller, pero estoy segura que en futuros talleres me costará menos al ir ganando en confianza. Fueron especialmente motivantes la preparación de las sesiones del taller y la participación en las actividades prácticas, ya que tuve la oportunidad de transmitir ideas y compartir conocimientos que considero básicos en el ámbito de la educación, como p.ej. la importancia de conocerse y respetarse como base para un aprendizaje exitoso. Desafortunadamente, debido a la limitación temporal de las sesiones y del taller en sí, no me fue posible profundizar en los conceptos presentados todo lo que hubiese querido y, en ocasiones, hubo actividades que no se pudieron llevar a cabo, por lo que el taller me parece un poco superficial, más bien introductorio al ámbito de la educación emocional.

En cualquier caso, me gustaría destacar que, gracias a las dificultades encontradas en la creación e implementación del taller, he aprendido varias *lecciones*:

- Al recibir la solicitud de asistencia a una charla/taller/dinámica, informar al futur@ participante de la necesidad de que confirme su asistencia y de que se comprometa de forma seria a acudir si así lo ha manifestado.
- Es recomendable que los cuestionarios de evaluación de un taller, actividad...se entreguen al finalizar dicho evento y se recojan en ese mismo momento, ya que de lo contrario los participantes tienden a postergar su cumplimentación y puede ser muy difícil que los devuelvan, pudiendo perder así parte de la información necesaria para evaluar la intervención.
- Aunque algunas personas permanezcan cerradas y no se expongan/compartan lo que sienten hasta el final de las sesiones/del taller, la información transmitida e intercambiada en el grupo puede llegarles igualmente. Tan sólo es necesario respetar los tiempos de cada persona, y tener confianza en el poder que tienen las palabras adecuadas expresadas en el momento correcto.

Tras poner por escrito todas las actividades, charlas, presentaciones y sesiones que preparé para el proyecto, y realizar el correspondiente análisis que se presenta en este documento, me he dado cuenta del volumen de trabajo realizado durante estos meses: a lo largo del curso escolar no fui consciente de ello gracias a que era la motivación, la pasión lo que me movía, lo cual me sirve para confirmar de primera mano que es fundamental emocionar, motivar a nuestr@s estudiantes para que den lo mejor de sí mism@s.

Teniendo en cuenta las consideraciones anteriores, creo que el presente proyecto podría recibir un notable, y así es como espero haber contribuido a las vidas de mis compañeras de trabajo y de mis responsables en la empresa.